



鳴門市人権福祉センター だより

2025 July No. 138

7月(文月)号

梅雨が明けると、いよいよ本格的な暑さが到来し、夏本番を迎えますが、みなさまはどのようにお過ごしでしょうか。

七夕や夏祭りなどの行事へ参加する、涼を求めて海や山に出かける、観光地へ旅行に行くなど、夏の間の計画を立てられている方も多いと思います。お出かけ先で熱中症にならないよう、自身で熱中症の予防行動をとるとともに、家族や周囲の人への見守りや声かけもしていきましょう。



人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

○いきいき運動教室	7月 1日(火) 10:00～	1階老人ルーム
○健康体操教室	7月 7日(月) 10:00～	1階老人ルーム
○介護予防教室(作業)	7月 11日(金) 10:00～	1階老人ルーム
○高齢者運転能力教室	7月 16日(水) 10:00～	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	7月 22日(火) 10:00～	1階老人ルーム
○ヨガ教室	7月 28日(月) 10:00～	1階老人ルーム



【隣保館基本事業分】

○職業相談	7月 2日(水) 13:30～14:30	1階応接室
○移動図書館車	7月 11日(金) 15:30～15:50	玄関前
○識字学級	毎週木曜日 10:00～	1階老人ルーム
○手芸教室	7月 9日(水)・23日(水) 13:30～	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



熱中症について(原因・予防・対処方法)



○熱中症はどのようにしておこるのか

熱中症は気温が高い、湿度が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

高齢者や小さい子ども、体調不良の方、普段あまり運動をしない方は熱中症になりやすいと言われています。

○熱中症の予防方法



・涼しい服装をする。

・屋内では、エアコンを適切に使用し、部屋の温度を調整する。

・熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されるほどの暑い日は、昼夜を問わずエアコンを適切に使用する。

・エアコンを利用する際には、扇風機やサーキュレーターを併用するなど、室内の空気を循環させ、冷房効率を高める。

・こまめに水分・塩分を補給する。

帽子や日傘で
日ざしをさえぎろう



○熱中症とみられる症状の人を見かけたとき

・風通しのよい日陰やクーラーのかかっている室内など、涼しい環境にすぐに避難させる。

・冷えた飲料水のペットボトルや氷のうなどを、首の付け根の両側や脇の下などに広く当てて、冷やす。

・応答が明瞭で、意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を持たせて、自分で飲んでもらう。
大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適。

・自力での水分摂取ができない場合や意識障害が見られる場合は、救急車を呼ぶなどすぐに病院に搬送する。

※指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。鳴門市人権福祉センターも指定されていますが、クーリングシェルターの場所、開放時間帯の詳細については、市町村が公開している情報をご確認ください。