

わたまちだより

令和6年度 第2号

発行/渡良小学校区まちづくり協議会

令和6年8月21日

渡良っ子部会
主催

夏休みの朝食支援！！



真剣にラジオ体操に取り組む子ども達＝8月6日、渡良小学校

夏休みが始まってから2週間ほど経った8月6日（火）のラジオ体操の時に、「生活リズムが乱れやすい夏休みも、体調を崩すことなく、しっかりと朝食を取って一日をスタートさせてほしい。」との思いから、参加した子ども達にパン2個とジュース1本を配布しました。すると、眠たい目をこすりながらやって来た子ども達は笑顔で受け取り、大変喜んでいました。

併せて、物価高騰の影響で生活に影響を受けている各ご家庭に1食だけでも負担軽減になればと願っています。

あんぜん部会
主催

通学路危険個所の対策実施



7月19日（金）、あんぜん部会員による通学路危険個所の注意喚起対策を行いました。これは、小学校が5月に実施した危険個所アンケートの結果を踏まえ、あんぜん部会内で協議を重ねて実施したもので

です。併せて、各港に設置している救命浮環が適切に使用できるよう点検を行いました。

その他のアンケート調査にあった内容については、県振興局、市役所へ要望書を提出し、通学路沿いの雑木の伐採など一部改善がなされております。

連絡 お願い 連絡

おたっしや部会では、敬老事業として、70歳以上の高齢者の皆様の長寿をお祝いするため、商品券を配布することとしております。公民館長さんに配布をお願いしていますので、有効にご活用ください。

渡良小学校区まちづくり協議会
事務局／大島利通

〒811-5152

壱岐市郷ノ浦町渡良南触422番地1

TEL 080-2732-3020

FAX 0920-40-0262

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

暑いから
エアコン
つけてね!

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクをしないと
熱中症になりそう...



マスク着用時は

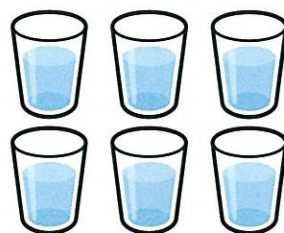
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

