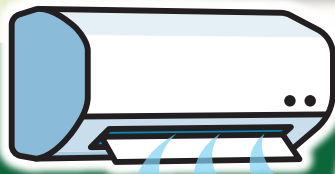


高齢者のための熱中症対策

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。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

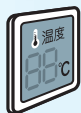
節電

適切な
室温設定

節電

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



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

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

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※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。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

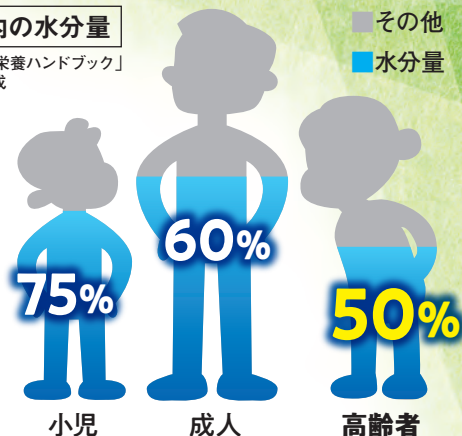
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

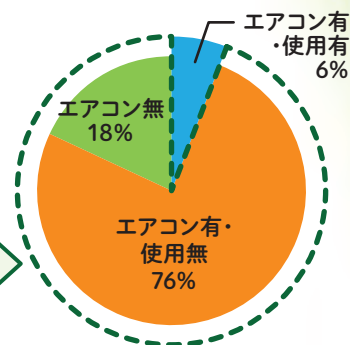
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

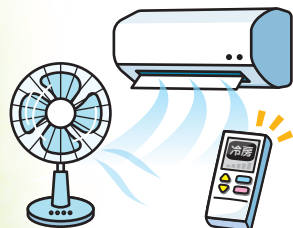
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

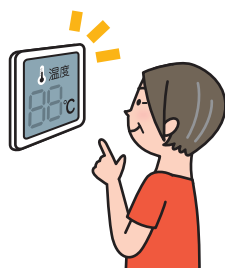


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

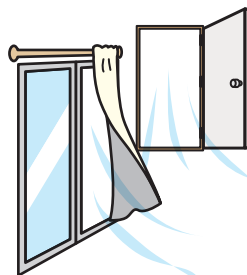
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



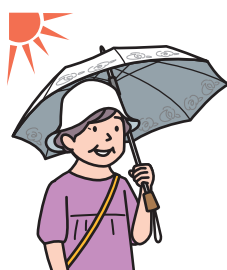
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

箱根体育会

モルック体験会

令和6年
8月10日(土)
AM9時30分
開始

参加費無料
※ 雨天中止

場所:旧箱根小学校グラウンド

お申込み方法:QRコードから必要事項を入力してください。

申込期限:令和6年8月8日(木)

※ 電話でも受け付けています。

代表者名、参加人数、連絡先を
お伝えください。

連絡先:83-6004(箱根出張所)



“モルック”ってなに？

モルックはフィンランド発祥のスポーツです。

モルック(棒)を投げてスキttl(ピン)を倒し、
先にピッタリ50点を取ったチームが勝利となる。
とてもシンプルなルールです。

年齢や障がいの有無に関わらず、

どなたでも一緒に楽しめます！

当日は日本モルック協会認定指導員が

ゆる〜く教えます。

車でお越しの際はグラウンド内
南側のスペースに駐車してください。



※ 当日は気温が高くなることが予想されます。熱中症対策をお願いします。

ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください！

【支部対抗種目】

真夏の夜のグラウンドゴルフ大会！

梅雨明けとともに今年も暑い夏がやってきます

かき氷に風鈴の音、かすかに香る蚊取り線香

夏の風物詩もいろいろありますが、湯本体育会真夏の行事、グラウンドゴルフ大会で暑い夏を吹き飛ばしましょう！

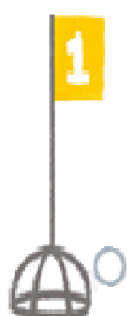
開催日 8月7日(水) 午後7時から (受付は6時30分から)

場 所 旧湯本中学校グラウンド(ナイター)

ルールなどは当日説明いたします

※ 雨天の場合は、延期します

問合せ先 事務局町環境課 佐須まで (85) 9565



りずむ No.4

令和6年7月8日

箱根町立湯本幼児学園



◎箱根一貫教育の合言葉

『箱根を愛し かしく やさしく たくましく』

◎湯本幼児学園個性化目標

『異年齢保育を生かした園づくり』

七夕を彩る飾りや願い事を書いた短冊が風に揺れ、蒸し暑さを和ませてくれています。一人一人の願い事を読むとなりたい自分や幼児なりに考え抜いた願い、また俳句調のものもあり、子どもの文学作品だと感じるものがたくさんありました。

夢は叶うものと信じている子ども達。先日、ソーランの大会で元バレエ・プリンシパルの熊川哲也さんの講演を聞き、ある質問に対し、「僕は答えを教えられないよ。自分で考えるんだよ」と話されていました。『自分で考える』子どもなりに自分の考えを持っています。大人は安易に答えを出さず、子どもの考えを聞いたり、それについて一緒に考えたり…大人は純粋な子どもの心を支えていく存在でありたいですね。

サマーフェスティバル

《おまつり》をテーマに開催したサマーフェスティバル！午前中は年長・は一と組が作ったお神輿を担ぎ、「わっしょい！わっしょい！はこねまち」と湯本駅まで宣伝に行きました。その甲斐あってか、小学生や地域の方もたくさん来てくださいました。

オープニングは、お神輿からのソーラン！親子での盆踊り！

年長組の“むしつり”と“しゃてきぼーる”のお店も大繁盛！色々な素材で作ってきた虫たちをサマーフェスティバルのお店にすることに決めた子ども達。『は一と会議』を重ねて、役割を決めたり、実際お店を出して足りないことやものを補ったり、何度も何度も思いを出し合いながら当日を迎えました。たくさんのお客さんに来ていただき大忙しでしたが、それが嬉しく興奮気味のは一と組でした。自分達の思いが形になることの嬉しさ、そして当日を迎え実現できる達成感…夢の一つ叶えた子ども達は、ひとまわり大きく成長しました。

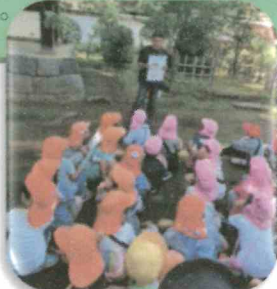
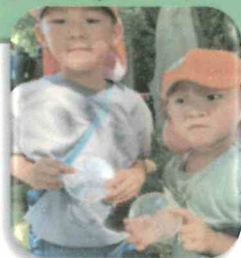
焼きそば、フランクフルト、ゲームコーナー、地元ちもとさんのかき氷・あやばんさん、かつ栄さんのバーガー、アズママさんのブースなどなどたくさんのお店が出て賑わいました。また、自治会や民生委員の皆さん、旧役員さんもお手伝いにいらしてくださり、盛大に開催することが出来、感謝しております。



ヒメハルゼミ観察会

4.5歳児が参加し、1年生と一緒に早雲寺のお墓を探検に行きました。「あっ、あったー！」とお墓や塔婆についている抜け殻発見！自分で見つける喜びを味わい、大切にシャーレに入れる子ども。全部で30個位とることが出来ました。

園に帰ってきてからは日本セミの会の堀田先生よりパワーポイントを用いてセミの羽化や種類、生態系を教えてもらい、興味津々で聞いていました。セミが羽化の過程で体が殻に引っかかりうまく抜け出せずに成虫になれなかったり、幼虫時代にモグラや菌に食べられたり、成虫になってもヒヨドリに食べられたりする場面では顔を覆いながらも指の間から写真を見る子どももいました。とてもインパクトがあったことと思います。これを機にセミへの関心が高まっていくのではないかと思います。最後に「博士と握手をしてくる」と堀田先生を慕う姿も見られました。未来の博士誕生！？幼少期の小さなきっかけが未来を左右するかもしれません。興味を持ったことにとことん取り組む経験を積み重ね、創造力や豊かな学びへと繋がってほしいと思います。



箱根のツキノワグマ情報

自然豊かな箱根にはツキノワグマも棲んでいます。

ツキノワグマは、元来臆病な性格なので、積極的に人を襲うことはありません。ただし、出会い頭など身の危険を感じた場合には人を攻撃してくることもあります。

ツキノワグマによる人身事故を防ぐには「クマと遭わない」「クマを引き寄せない」ことが第一です。

- ◎鈴・ラジオなどを身につけ、人の存在を知らせる。
- ◎家庭ゴミの他、廃棄果樹や野菜、弁当の残りなどツキノワグマのエサとなる食物を適切に処理する。

詳しくは、箱根町HPをご覧ください。



二次元コード

ツキノワグマを目撃した場合は、箱根町役場環境課美化保全係または、最寄りの警察署までご連絡ください。

照会先 環境課美化保全係 (85) 9565
小田原警察署 0465 (32) 0110