

熱中症予防のために

❄️ こまめに水分を補給する



❄️ 扇風機やエアコンで温度調節



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 日陰の利用、こまめな休憩



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。詳細は、3ページをご覧ください。

●問合せ 地域保健課 (☎337-3126)

🌿 市民憲章 (昭和52年10月28日制定)

- ◆隣人と仲良くお互いの人権を尊重します
- ◆歴史と伝統を重んじ郷土の発展につくします
- ◆健康で良識のある市民になるよう努めます
- ◆家庭を愛し働く喜びをもって平和な社会をつくります
- ◆さまりを守りよりよいまちを次の世代に渡します

今月の表紙

「のこった! のこった!」(5月21日)

「第38回わんぱく相撲まつばら場所」が開催され、小学生のわんぱく力士たちは、テーマの～ Never give up 笑顔輝け! 青春相撲! ～のとおりに諦めずに勝負に臨み、笑顔と歓声が溢れる場所となりました。