



「予防救急」を始めましょう

問い合わせ先／消防署日勤救急係 ☎53-2410

? 予防救急ってなあに?

救急車で搬送されるような病気やけがの中には、日常のちょっとした心掛けで防げるものがあります。病気やけがに対し、意識して行動することを「**予防救急**」といいます。病気やけがを未然に防ぐために、日頃から気を付けるポイントを知りましょう。詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



転倒

高齢者の住宅内での転倒による救急搬送が多く発生しています。

予防方法

- 転ばない体づくり
- 家の中の整理整頓をする
- 手すりを付ける
- 部屋を明るくする
- 薬を服用しているかたを気に掛ける

熱中症

夏の「予防救急」

これから本格的に気温が高くなり、熱中症に気を付けなければならない季節になっていきます。屋外だけでなく室内でも発症します。

予防方法

- 適度な運動をして、徐々に体を暑さに慣らす
- のどが渇く前にこまめに水分をとる
- 室内の温度を測り、エアコンを上手に活用する
- すだれやカーテンで直射日光を防ぐ
- 帽子や日傘を活用する



7月1日 土
▼
8月31日 木

プールで遊べる夏が来る!!!

市民プールオープン

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

利用時間	午前9時～午後5時
利用料金	<ul style="list-style-type: none"> ● 高校生以上／310円 ● 中学生以下／100円(同伴成人1人につき未就学児1人は無料。身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を携帯しているかたとその付き添いのかた1人無料)
その他	● 未就学児は成人と同伴(成人1人につき未就学児2人まで) ● 混雑時は入場を制限する場合あり

着衣泳教室

と き	7月2日(日)午後2時～2時30分		
内 容	服を着たまま泳いだり、ペットボトルを浮具にしたりする体験を通して、水難事故に遭遇した場合の対応を学ぶ		
対 象 者	小学3年生以上	費 用	無料
そ の 他	申し込み不要。会場へ直接お越しください		



問い合わせ先／市民プール ☎53-0606(開場期間中のみ)、総合体育館 ☎54-2733