



回
覧

第 218 号
2026 年 6 月 15 日
『助け合い栗田』発行
会長 大園 毅
電話 080-9533-4921
編集責任者 横山 実
電話 046-849-3086
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

今月のトピックス1

応援します!!

真夏の支度!

暑い季節に向けて体や衣食住の準備をする「夏支度」。十分な準備をしないまま夏を迎えると、夏バテや熱中症などを引き起こしやすくなる可能性があります。

暑さに負けず、快適な日々を送るために、今から夏支度を始めませんか?

「夏支度」とは、夏に向けて体や衣食住の準備をすることです。

暑さが続く夏を乗り切るためには、体づくりや住む環境など、配慮しなければならない点が多いもの。

十分に夏支度をしないまま夏を迎えると、バテてしまったり食事が進まなくなったりするかもしれません。夏前にしっかりと準備をして、心地良い暮らしを目指しましょう。

旬の夏野菜には暑さに負けない体に優しい栄養成分があります。水分とともに積極的に取り入れましょう。

夏は外の厳しい暑さや冷房によって、体調を崩す可能性があります。本来、暑い日は汗をかい体温調節を行いますが、冷房で体を冷やしすぎると、うまく汗がかけなくなることもあります。

そうすると、体の熱を排出できず熱中症になったり、自律神経のバランスが乱れて肩こり・だるさなどの症状が出たりします

風通しの良い庭、部屋片付け・エアコンの準備、試運転



暑熱順化で夏を迎える身体づくり



夏バテや熱中症予防になる食材や飲み物の準備。



緊急

ちょこっと有償ボランティア募集中!! ☎:080-1355-7789

助け合い栗田へのご相談・ご用命は

☎:080-1355-7789 受付時間 午前9:00~午後5:00

熱中症の対処

真夏日を記録し熱中症のニュースが連日報告されています。



熱中症の症状

(症状が少しでも該当すれば早めの対処をしましょう)

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

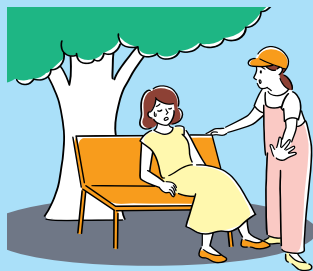


応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根
など)



経口補水液を補給※
無ければ冷水と塩分



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

厚生労働省 熱中症特集HPより



★ 令和8年5月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(5月末現在)

☐ 利用会員登録数	423名 (前月比+2)
☐ 活動会員登録数	42名 (前月比±0)
☐ 活動時間(作業系+福祉系)	135時間 (前月比 +56.75)
☐ 利用者数	19名