

新型コロナ禍での熱中症予防

5月に入ってから、気温の高い日が増えています。『かくれ脱水』は、外出自粛の影響で、運動などで汗をかく機会が少なく、暑さに体が慣れていないためにおきやすくなります。

また、新型コロナと熱中症は倦怠(けんたい)感▼頭痛▼筋肉痛▼発熱▼味覚障害▼などの症状が似ています。暑くなった時期に、体調が悪いと感じたら熱中症の症状かもしれませんし、新型コロナの症状かもしれません。かかりつけのお医者さんに早く相談しましょう。

【暑さ対策は例年以上にしっかりと！】

熱中症を予防するため、今年は例年以上に意識して水分補給をしましょう。他にも、

▼人ごみを避けて散歩したり、室内で軽く運動したりして、暑くなる前の時期に汗をかいておく。

▼経口補水液を買い置きしておく。

▼毎日、熱中症の危険度を示す

「暑さ指数」をチェックするなどして気をつけましょう。



✓ 例年以上に意識して水分補給。

✓ 3食きちんと食べ、よく睡眠をとること。

✓ 人ごみを避けた散歩や、室内で軽い運動を行う。



✓ 経口補水液を常備。

✓ 室内では、暑いと感じたらクーラーをつける。

✓ 湿度が高くならないよう、こまめに換気。

特別定額給付金に関するお知らせ



給付金のサギ(詐欺)に注意!!



絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳 ●口座番号 ●キャッシュカード
- マイナンバーカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**

- × 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- × 受給に当たり、手数料の振込みを求めること
- × メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること



「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください。

消費者ホットライン**188** ・ お住まいの**市区町村** ・ お近くの**警察署**

警察相談専用電話 **#9110**

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン **0120-213-188**

令和2年7月5日(日曜日)

「七夕異世代交流会」



主催：黒沢地域福祉推進協議会

【会場】：黒沢公民館 小ホール

【参加費】：200円

★参加される方は、6月26日(金)までに地区の福祉委員さんまたは、黒沢公民館までお申し込みください。

◎ なお、状況によっては延期または、中止も考えられますのでご承知おきください。

※ 詳細は、来月の公民館だより「いいね、黒沢。」でお知らせいたします。



— お詫び —

5月24日(日)に予定しておりました、「グランドゴルフ大会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたしました。

なお、今年度の「グランドゴルフ大会」は中止とします。

黒沢地域福祉推進協議会

「寄せ植え教室」のお知らせ

日時：6月25日(木)

10:00~

会場：小ホール

先生：山田 治さん

材料費：1,000円

【マスクを忘れずにご参加ください。】

※ 鉢をお持ちの方はご持参ください。

鉢をお持ちでない方は、お知らせください。

◎ 申し込み期限は、準備の都合上、

6月17日まで

公民館まで、ご連絡ください。

✿花を飾って、気持ちにゆとりを持ちましょう!



「三隅絵図」



三隅郷土史研究会より、「三隅絵図」をいただきました。三隅絵図には、三隅町内の文化財や史跡・名所が描かれています。A2サイズのカラー版です。公民館に置いてありますので、来館された際にはご自由にお持ち帰りください。