

熱中症に注意しよう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。
以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

① 暑さを避ける

- ・外出時には日傘か帽子を使用しましょう。
- ・通気性がよく汗を吸い取る衣類を着用しましょう。
- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルで、熱を逃がしましょう。



② こまめに水分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に水分をとりましょう。
- ・塩分やミネラル分も忘れずにとりましょう。
- ・すぐに水分補給できるように飲み物を持ち歩きましょう。



③ 食事と睡眠で心身のバランス

- ・ぐっすり眠って疲れを貯めないようにしましょう。
- ・朝ごはんはしっかり食べましょう。

神崎町地域包括支援センター ☎ 1607

「献血」は命をつなぐボランティア あなたもご協力を！

「献血」とは、病気やけがで輸血や血漿分画製剤を必要とする患者さんのために、自分の血液を自発的かつ無償で提供することです。皆さんの善意の献血によって、多くの患者さんの命が救われます。献血は命をつなぐボランティア。若い世代の方々をはじめ、皆さんのご協力をお待ちしています！

★企業や学校などで、献血バスの出張訪問や、訪問先の会議室などを臨時の献血会場とする「オープン献血」を実施しています。

★日本赤十字社では、複数回献血を推進するため、献血Web会員サービス「ラブラッド」を提供しています。ご登録いただくと、全国の献血ルームでの献血をスマートフォン・PCから簡単に予約できるほか、血液検査の結果をWebで確認することができます。

けんけつちゃん



詳細はこちらをご覧ください 『日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター』

【<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>】