

日本(にほん)では、6月(がつ)、7月(がつ)、8月(がつ)、9月(がつ)は、とても暑(あつ)くなります。
熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)をつけてください。

ねっちゅうしょう
熱中症ってなに?

暑(あつ)いところにおいて、からだの温度(おんど)が高(たか)くなりすぎるとおこる
病気(びょうき)です。病院(びょういん)へ運(はこ)ばれたり、死(し)ぬこともあります。

ねっちゅうしょう
熱中症になると
どうなる?

●気分(きぶん)が悪(わる)くなる ●めまいがする ●吐(は)き気(け)がする
●頭(あたま)が痛(いた)くなる ●からだが熱(あつ)くなる ●寒気(さむけ)がする
※こんなときは、がまんをせずに、まわりの人(ひと)に相談(そうだん)する。

ねっ ちゅう しょう き
熱中症にならないように気をつけること

へやの中(なか)で気(き)をつけること

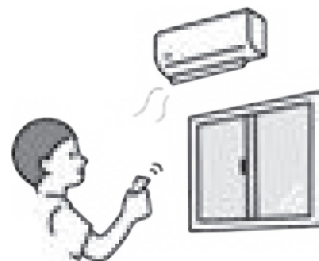
- 温度計(おんどけい)をおく。
- 30℃よりも高(たか)くならないようにする。
- エアコンや扇風機(せんぷうき)を使(つか)う。
- 太陽(たいよう)の光(ひかり)が強(つよい)いときは、
カーテンを閉(し)める。

外(そと)で気(き)をつけること

- 暑(あつ)い日(ひ)の昼間(ひるま)は、
できるだけ出(で)かけない。
- 疲(つか)れたら、日陰(ひかげ)で休(やす)む。
- 飲物(のみもの)を持(も)ち歩(ある)く。

その他(ほか)に気(き)をつけること

- 涼(すず)しい服(ふく)を着(き)る。
- のどが渴(かわ)く前(まえ)に水(みず)を飲(の)む。
- 汗(あせ)をたくさんかいたら、塩(しお)が入(はい)っているものを食(た)べる。
- 冷(つめ)たいタオル、保冷剤(ほれいざい)などで体(からだ)を冷(ひ)やす。
- 子(こ)どもとお年寄(としより)は、まわりの人(ひと)が気(き)をつけてあげる。



お知(し)らせメールを受(う)けとりましょう!

町(まち)から地震(じしん)や大雨(おおあめ)、洪水(こうずい)、津波(つなみ)などの災害(さいがい)や 事件(じけん)などの 情報(じょうほう)、新型(しんがた)コロナウィルス感染症(かんせんしょう)についての情報(じょうほう)を メールで 受(う)けとれます。

また、町(まち)の スピーカーの アナウンスの 内容(ないよう)を メールで 読(よ)むことが できます。お知(し)らせメールの 登録(とうろく)の やりかたが わからないときは、役場(やくば)へ 電話(でんわ)してください。
※お知(し)らせメールは、日本語(にほんご)です。翻訳(ほんやく)アプリなどで、
翻訳(ほんやく)してください。

真鶴町役場(まなづるまちやくば) 総務防災課(そうむぼうさいか)
電話(でんわ) 0465-68-1131 ☎内線(ないせん)323
登録(とうろく)は メールを 送(おく)ってください。

✉ t-manazuru@sg-p.jp

登録(とうろく)
できます↓



Check!!

2024年の
ゴミカレンダーが
できました。



【翻訳】
まなづる国際交流協会