



広報

8

Public Relations
Itooman 2021
vol.672

糸満市
市場
いとまくる
グラウンドオープンから
1周年を迎えました。

「いたごしを築めしとく」の精神
糸満市「糸満市の総合情報」

8 no.672

発行日 / 2021.8.5 8月号 672号 ■ホームページ / <http://www.city.itoman.lg.jp/> ■印刷 / 有限会社金城印刷
住所 / 〒901-0392 糸満市新崎町1丁目1番地(代表 ☎098-840-8111) ■発行・編集 / 糸満市企画開発部 秘書広報課

2021夏 熱中症予防 あいうえお表

あ 暑さに負けない 体力づくり	い 1日あたり 1.2Lの水を飲む	う 運動時には スポーツ飲料	え 塩分は、大量に汗を かいたら摂ろう	お お年寄りや こどもに 気を配ろう
か がまんは 禁物!!	き 急に 暑くなる日は注意	く クールとスエ いど	け 健康でも油断大敵	こ こどもの外出 要注意!
さ サンクsgivingで 目を覚まして	し 湿度の 高い日は 注意しよう	す すっぱい クエン酸が おすすめ	せ 絶対ため!! 車への置き忘れ	そ 外での 長時間 作業は注意
た 正しい知識を 身につけよう	ち 朝食は しっかり 食べよう	つ 強い ひざしから 身を守ろう	て 適宜、 マスクを はずそう	と 止まらない 汗は注意
な 夏場のイベントは 予防対策しっかり	に 日常生活にも 潜む熱中症	ぬ 濡れタオルも 効果的	ね 寝ている間も 熱中症になるよ	の のどがかわく前に 水分を摂ろう
は 反応が おかしい時は 119番	ひ 日かげを 選んで歩こう	ふ 一口酔いの ときは要注意	く 部屋を 快適空間に	ほ 帽子を かぶろう
ま 窓を開けて 風通し良く	み 緑のカーテンで 涼しく過ごそう	む 無理せず、 こまめに 休憩しよう	め めまい・ 吐き気は 危険信号	も もしもに備えて、 応急処置チェック
や 野菜と 果物で ビタミン補給	ら うん二んぐは 涼しいときに	ゆ タ方に 打ち水	れ 冷却グッズを 活用しよう	よ 要注意! プールでも おこる熱中症
わ わき・首・足の 付け根を冷やそう	り 涼を とろう	る ルーズな 生活週間に 注意!	ろ 労働者の 健康状態の 確認をしよう	ん みんな熱中症に 気を付けてね!
		を WOW! 毎年たくさん 熱中症患者がいるよ		