

# 8月

August

2019  
ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照



2019 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2019 9月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 木 先勝	●食品衛生月間 (1日~31日)		古紙
2 金 友引			Aグループ 粗大ごみ
3 土 先負		●第35回やまびこカーニバル	
4 日 仏滅			
5 月 大安	●ご長寿健診 (保健福祉センター)		
6 火 赤口	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
7 水 先勝	●ご長寿健診 (保健福祉センター)	●老人給食 (地藏寺)	
8 木 友引	●ご長寿健診 (保健福祉センター)		
9 金 先負	●ご長寿健診 (保健福祉センター) ●特定健診結果報告会 (町内)	●あったかふれあいセンター (石原)	
10 土 仏滅	●特定健診結果報告会 (町内)		
11 日 大安	山の日		
12 月 赤口	振替休日		
13 火 先勝		●人権・心配ごと相談 (森) ●あったかふれあいセンター (平石)	Aグループ ピン
14 水 友引		●年金相談 (森) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
15 木 先負		●あったかふれあいセンター (森)	
16 金 仏滅	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
17 土 大安			
18 日 赤口		●ファミリーデー (家族団らんの一週間18日~24日)	
19 月 先勝	●食育の日		
20 火 友引		●健康運動教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
21 水 先負		●老人給食 (田井)	
22 木 仏滅		●あったかふれあいセンター (南川)	
23 金 大安	●2歳児・3歳児健康診査 (保健福祉センター)	●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター (和田)	
24 土 赤口			
25 日 先勝			
26 月 友引			
27 火 先負		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
28 水 仏滅			
29 木 大安			
30 金 友引			
31 土 先負	●野菜の日		

## こまめに水分補給 熱中症の予防・対策

### 熱中症予防のために!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### 暑さを避ける

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

### 重傷になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱い

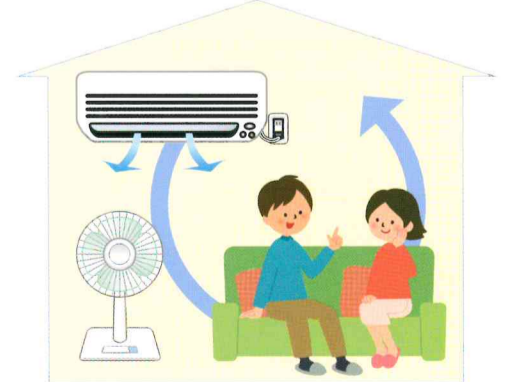
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

### ご注意

■高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

■節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。