

# にこにこしんぶん 和和新聞

発行者  
NPO法人  
ウォールレス ジャパン  
Wall Less Japan  
福岡市城南区  
片江1-8-9-101  
電話 (092) 801-1588

## ◆熱中症にご用心！

熱中症は、体温調節がうまくいけなくなり、体内の水分・塩分のバランスが崩れて発症します。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと熱中症になる場合があります。生命に危険が及ぶこともあるため、おかしいと思ったら無理をせず体をやすめ、お医者さんに相談しましょう。



### 熱中症の予防方法

①暑さを避ける：外に出るときは帽子や日傘を利用し、日よけ対策をする。屋内では、すだれやカーテン、扇風機、エアコンを使って室温を28℃を超えないようにしましょう。

②水分補給：夏は、のどが渇かなくても、こまめな水分補給をしましょう。汗が多いときは、塩分の補給も必要です。（過度の塩分摂取に注意しましょう！）

③服装：通気性がよく、汗を吸い乾きやすい素材の服を選びましょう。

④体調を整える：夏バテして食欲がなくても、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、就寝時の室温管理をして、睡眠をしっかりとりましょう。

⑤無理をしない：節電を意識するあまり、無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります。扇風機やエアコンを使って温度調節しましょう。

自分で水を飲めない、動けない、意識がない  
場合は、直ちに救急車を呼んで下さい。



## 【LED電球で省エネ！】

LED電球は高価ですが、長寿命で交換の手間が省け、消費電力を大幅カットするので、長い目で見るとお得です。

### LED電球の特徴

- ・従来の白熱電球より約40倍長持ち
- ・少ない消費電力（電気代約80%オフ）
- ・虫が集まりにくい など



### 交換時の注意

- ・明るい範囲が白熱電球に比べ狭いため、表記の明るさより暗く感じます。明るさの表記はW（ワット）ではなくlm（ルーメン）という単位です。口金サイズにも注意しましょう。
- ・LED電球自体が白熱電球に比べやや大きいため、注意が必要。

## 水害に備えて

雨の多い季節です。台風や集中豪雨に備え日頃から準備しましょう。

- ・停電に備え、懐中電灯やラジオなど非常用品を備蓄しましょう
- ・避難所や避難経路を確認しておきましょう
- ・側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくしましょう



## イベント情報

### 田島神楽

場所：田島八幡神社（田島4丁目3-19）

日時：7月14日土曜日午後3時

五穀豊穡を祈り田植えが終わると、かんばつ予防のため神楽を奉納しています。

ぜひ、一度足を運んでみてはいかがでしょうか！！