

# 市之川公民館だより

平成 26 年 7 月号

(No.487号)

発行；市之川公民館

西条市市之川 6678-1

Tel&Fax； 56-3300

## 7 月 文 月 (ふみづき)

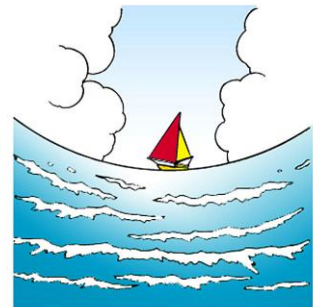
梅雨が終わると本格的な夏がやってまいります。

外で活動している時だけでなく、家の中の温度や湿度が高いところでじっとしていても、熱中症になる場合であるので、注意が必要です。

熱中症予防のポイントは

- ① 部屋の温度をこまめにチェック！
- ② 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う！
- ③ のどが乾いたと感じたら必ず水分補給！
- ④ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤ 外出の際は、体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策もしっかり行う！
- ⑥ 無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

今月も、皆様お元気でお過ごしください。



## 《7月の行事予定》

日	曜	行 事 ・ 時 刻 ・ 場 所
12	土	カラオケ会 10:00～ 公民館(集会室)
13	日	市政懇談会 13:00～ 公民館(集会室)
21	月	祝 海の日
26	土	カラオケ会 10:00～ 公民館(集会室)