



今月のSDGsあべのんを  
中面から探してみよう!



# 熱中症を予防しよう!

予防その1

**室内を涼しく**

エアコンや扇風機を  
上手に使おう!

予防その2

**部屋の温度を  
こまめにチェック**

予防その5

**体調管理**

日頃から  
栄養バランスのよい  
食事と体力づくりを!

予防その3

**水分補給**

のどが  
渴いていなくても  
こまめに飲もう!

予防その6

**涼しい服装**

通気性の良い  
素材を選ぼう!

予防その4

**暑さ指数WBGTや  
熱中症警戒アラートを  
チェック!**

熱中症ポータルサイト▶



こんなときは  
ためらわず  
**119**番!

- ・意識がおかしい
- ・自分で水分がとれない
- ・迷ったら、「救急安心センターおおさか」へ!  
(#7119または6582-7119)



**クーリング  
シェルターも  
あります**

(11・12ページに記事あり)



熱中症については  
こちら



「子育てMAP」があるよ!  
詳しくは5~8ページへ!

**自治会・町内会**  
に加入しましょう

「自治会・町内会」への加入は、昔から「向こう三軒両隣」と言われるように  
ご近所同士が顔見知りになる機会です。みなさまでふれあいとぬくもり  
のある安全で安心して暮らせるまちをつくっていきませんか。

お住まいの地域の自治会・町内会がわからない方は、  
問合せ先または区☎まで。

☎ 区役所(市民協働) 2階23番 ☎ 6622-9787 ☎ 6621-1412



区HP▶



各地域の  
SNS情報▶

