

# 熱中症を 予防しよう!



熱中症は、暑い場所で体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が正常に働かなくなることで発症します。例年、梅雨明けからお盆の期間には、熱中症の症状で救急搬送される方が急増します。高齢者や小児は熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

**症状** めまい・頭痛・こむら返り・吐き気・全身のだるさ・意識障害・けいれん等

## 熱中症予防のポイント

- 涼しい場所に移動しましょう
- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう
- 無理な節電はせず、適度にエアコン・扇風機を使用しましょう
- 暑さに備えた体づくりと日ごろの健康管理をしましょう

問 保健福祉課(健康づくり) 1階14番  
☎ 06-4399-9968 📠 06-6629-1265

詳しくはこちら▶



## 食中毒に注意しましょう! ~7月は食中毒予防月間~

食中毒は、7月から9月にかけて多発する傾向にあり、飲食店だけでなく、ご家庭でも発生します。

### 食中毒予防の3原則



### 【ご家庭でできる食中毒予防の6つのポイント】

- ①食品の購入時には、鮮度や期限表示を確認しましょう。
- ②冷蔵庫は詰め過ぎに注意し、温度管理(冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下)を徹底しましょう。
- ③こまめに手指、調理器具などを洗浄・消毒しましょう。特に生の肉、魚、卵の取扱い後は速やかに行いましょう。
- ④調理は素早く、加熱は十分にしましょう。
- ⑤調理が終われば、できるだけ早いうちに食べましょう。
- ⑥残った食品は速やかに冷却して冷蔵(冷凍)保存し、食べる際は十分な再加熱をしましょう。

問 保健福祉課(生活環境) 1階15番 ☎ 06-4399-9973 📠 06-6629-1265

詳しくはこちら▶



## セアカゴケグモにご注意を!

気温が高くなると、セアカゴケグモを見かけるようになります。セアカゴケグモはおとなしいクモの仲間ですが、攻撃性はありません。メスの牙には毒があります(オスは無害)が、牙は短いため、うっかり触れてしまった場合でも素手で直接触れない限り、咬まれることはありません。見つけた場合は決して素手では触らず、駆除の際はクモやクモの卵のうを靴などで踏みつぶすか、市販の殺虫剤を使用しましょう。



問 保健福祉課(生活環境) 1階15番

☎ 06-4399-9973 📠 06-6629-1265

## 第74回 東住吉区 社会を明るくする運動

### 7月は社会を明るくする運動強調月間です!

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

問 区民企画課 5階54番 ☎ 06-4399-9970 📠 06-6629-4564



## 施設情報



### 東住吉区老人福祉センター

問 ☎ 06-6699-3000 📠 06-6697-6686

### ダンスdeアンチエイジング ~10歳若返りダンス体験会~

はじめてみませんか?あなたの若返り第一歩。

日程 7月19日(金)・30日(火) ※どちらか1日

時間 11:00~11:45

対象 市内在住の60歳以上の方 定員 20名

料金 無料 ※要利用登録

申込 7月9日(火) 10:00~15:00  
電話または窓口にて

### 東住吉区社会福祉協議会

問 ☎ 06-6622-6611 📠 06-6622-8973

### さわやかサタデー

ナナナランドによる「絵本の読み聞かせと絵本の世界の楽しみ方」を披露します。どなたでも気軽にご参加ください。

日時 7月13日(土) 14:00~15:00

場所 さわやかセンター3階

料金 無料 申込 不要

### 7月の巡回日 移動図書館 まちかど号

7月6日(土) 14:25~15:05 サンヴァリエ針中野  
6号棟前(湯里3-2)

7月20日(土) 10:20~11:20 中町会公園(杭全7-14)

7月27日(土) 11:25~12:05 平野白鷺公園(今川6-7)

8月1日(木) 14:25~15:00 市営矢田部住宅中央公園  
(公園南矢田1-22)

8月2日(金) 10:25~11:15 矢田東小学校東門  
(住道矢田2-7)

問 中央図書館 自動車文庫 ☎ 06-6539-3305

### 東住吉図書館

問 ☎ 06-6699-7000 📠 06-6699-3222

### 図書展示「こどものほんだな」展

大阪市立図書館のおすすめの児童書を紹介する冊子『こどものほんだな』を配布し、掲載図書を展示・貸出します。

日程 7月17日(水)まで

### 平野区画整理記念会館

問 ☎ 06-6702-0513 📠 06-6702-0519

### Kukakuフリーマーケット

屋外にはキッチンカーも出店します。

日時 7月14日(日) 10:00~16:00

料金 入場無料 申込 不要

### 長居ユースホステル

問 ☎ 06-6699-5631 📠 06-6699-5644

### 健康体操ヨガ

ひのきの棒を使用し、無理なくヨガを楽しめます。

日時 8月2日(金)~ 毎週(金) 15:40~16:40

料金 1回800円

定員 15名

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、  
汗拭きタオル、  
動きやすい服装、飲み物

申込 参加希望日の前日まで 電話または窓口にて



### クレオ大阪南

問 ☎ 06-6705-1100 📠 06-6705-1140

### わらべうたベビーマッサージ

助産師が作った「わらべうたベビーマッサージ」で、赤ちゃんの発育をうながしながら親子の絆をより深めましょう。

日時 7月9日(火) 10:30~12:00

対象 乳幼児(生後2か月から1歳くらいまで)と  
保護者

定員 5組(先着順) 料金 無料 持ち物 バスタオル

申込 7月9日(火)まで

ホームページ、二次元コード、FAX、電話または窓口にて

以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。