

7月15日（水）夕～7月16日（木）朝 放送分

◆トレーニングルーム利用休止（協働推進課）

7月18日（土）、「レインボーフェスティバル」開催のため、ロマン高原かよう総合会館のトレーニングルームは、終日ご利用いただけません。

ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◆熱中症予防（保健課）

気温の上昇が続いており、熱中症の危険が高まっています。熱中症を予防するため、次のことに気を付けましょう。

日差しが強く、気温の高い日には、無理に我慢せず、適度に扇風機やエアコン等を使用し、温度調整をしましょう。外出や屋外での作業は、暑い時間帯を避け、こまめに休憩を取りましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。風通しのよい服装で、外出時は日傘や帽子などで日よけをしましょう。睡眠、食事をしっかり摂り、体調を整えましょう。

高齢の方や小さなお子さんは特に注意が必要です。家族やご近所の方同士で声を掛け合って、熱中症を予防しましょう。