



ねっちゅうしょう ぞん よぼう しょうじょう
熱中症 ~ご存じですか? 予防と症状~



- よぼう 予防**
- ① こまめに水分補給をしましょう
 - ② 室温が 28℃以上にならないように扇風機やエアコンで調整しましょう
 - ③ 外出時には帽子や日傘を使用しましょう
 - ④ 睡眠、休息をしっかりと取りましょう

- まだ軽症な状態**
- ① めまい
 - ② 立ちくらみ
 - ③ 大量の発汗
 - ④ 生あくび



- 病院で治療が必要**
- ① 頭痛
 - ② 嘔吐
 - ③ 虚脱感
 - ④ 倦怠感 など

しょうじょう かいぜん ばあい いりょうきかん じゅしん
症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう



にしなりしみんかにかしかりょう あんない
西成市民館貸館利用のご案内

りょうび かげつまえ もう こ
 ご利用日の2ヶ月前から申し込みができます。

かないきんえん いんしょくきんし
館内禁煙、飲食禁止

もう こ らいかん しみんかん かい じむしつ こ うけつけじかん
 申し込みはご来館のうえ、市民館2階 事務室にお越してください。〈受付時間 9:00~17:00〉

| | ひる ぶ 昼の部 (9:00~16:30) | よる ぶ 夜の部 (17:00~21:00) | ぜんじつ 全日 (9:00~21:00) |
|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| 講堂 (91.8㎡) 80名 | 1,200円 | 1,500円 | 2,400円 |
| 集会室A (23.5㎡) 20名 | 600円 | 750円 | 1,000円 |
| 集会室B (14.2㎡) 10名 | 300円 | 400円 | 600円 |

くわうちょうびりようりょう だい (じかん) えん
 【空調設備利用料】1台 (1時間/200円)

ゆうりょうびひん えん たつきやう えん えん えん
 【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)