

防災士記者

備えのコンパス

熱中症^{しょうちゅうしょう}は屋内も注意が必要です。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、体の水分も不足しがち。暑いと感じる前にエアコンや扇風機を使い、時間を決めて水分を取るなど予防を心がけましょう。水分は1時間にコップ1杯が目安です。

年配の親と離れて暮らす人も多いと思います。高齢者の熱中症の回避や早期発見には、熱中症警戒アラートの発表や天気の情報^{けいけい}を伝えたり、体調や生活習慣^{しゅうかん}を確認

東日本大震災後、全国各地で風水害、地震、噴火^{ふんか}が何度も発生しています。自然災害から身を守る方法を日本語と英語でまとめた文章とイラストを比較して、防災と英語をいっぺんに学んじゃおう。

Disaster prevention expert reporter

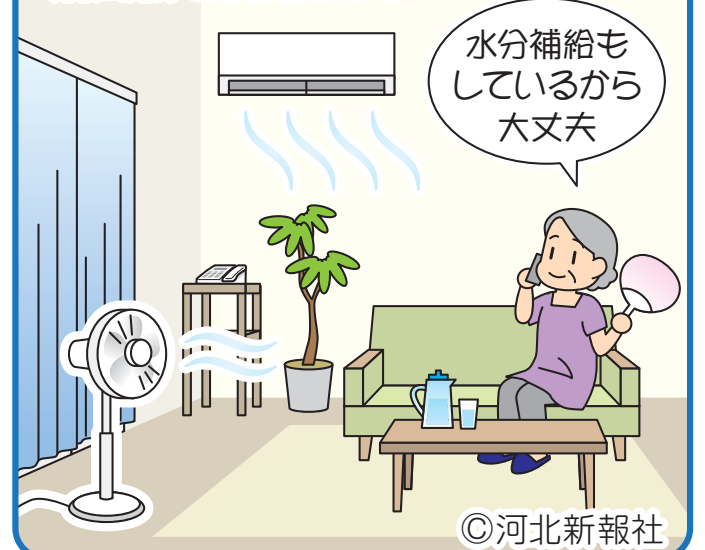
Directions for prevention

熱中症屋内でも注意を

認したり、家族の連絡が大事です。電話やメールなど連絡を取り合える通信手段でやりとりを。

暑い時期に災害が発生し、避難生活や片付けをするときは、普段以上に用心してください。慣れない環境でリスクは増します。水分や休憩を小まめに取り、作業は2人以上で行いましょう。停電が続く場合、高齢者や子どもは冷房が使える施設に身を寄せるなどの対応も必要です。

部屋の中ではエアコンと扇風機を併用しよう



©河北新報社

監修 減災・復興支援機構 イラスト さとうあけみ

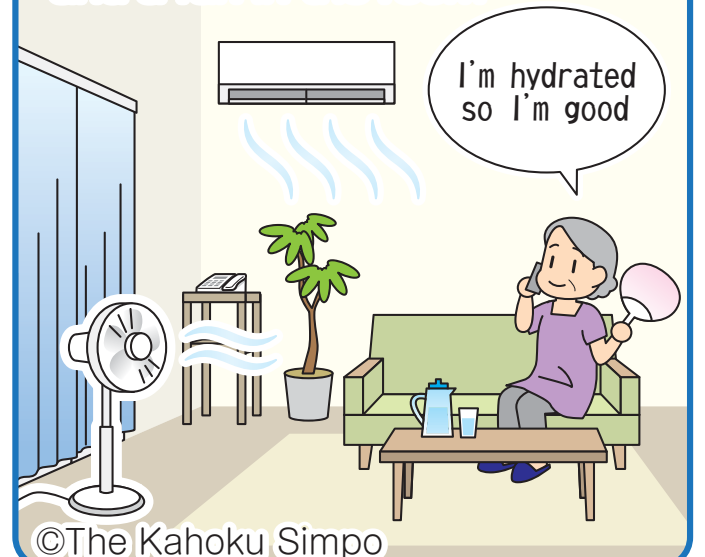
Heatstroke: Be careful even indoors

Heat stroke is possible indoors as well. Elderly people in particular are less likely to feel hot or thirsty, and their bodies tend to lack water. Take precautions such as using an air conditioner or fan before you feel hot and drinking plenty of water on a timed basis. The recommended volume of water is one glass per hour.

Many people live far away from their elderly parents. To avoid or detect heat stroke in the elderly at an early stage, it is important to keep in touch with family members by announcing heat stroke alerts, informing them of the weather, and checking their physical condition and lifestyle. Use phone, email, or other means of communication to keep in touch.

When a disaster occurs during hot weather and you are evacuating or cleaning up, be extra cautious. The risk increases in an unfamiliar environment. Be sure to drink water and take frequent breaks, and work in a team of two or more people. If the power outage continues, the elderly and children should be sheltered in facilities where air conditioning is available.

Use both an air conditioner and a fan in the room



©The Kahoku Simpo

Illustrated by Akemi Sato



河北新報社 × 朝日新聞社 × 朝日学生新聞社

教育セミナー

親子で育てる「考えるチカラ」

おうちでできる! 学びの環境づくり

後援:宮城県教育委員会、仙台市教育委員会

日時 7/25(土) 1回目 10:30~12:30 2回目 14:00~16:00

(各回定員70名)

場所 河北新報社 本館ホール
仙台市青葉区五橋1-2-28

※お車で越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

お申し込み 右の二次元コードよりお申し込みください。

締め切り 7月15日(水)



対象

小学生の保護者様

お子さま同伴も大歓迎です!

新聞を活用した読解力・文章力アップ法や、情報を正しく読み解く「メディアリテラシー」など、ご家庭でできる工夫を、わかりやすくご紹介します。

【講師紹介】高橋 宏輔 朝日小学生新聞・朝日中高生新聞教育チーム
大手中学受験塾講師を経て、2008年朝日学生新聞社へ入社。「新聞と教育」をテーマに全国の小学校・中学校・高校・大学で出前授業や講演を行う。学校の先生への研究指導や講演も多数。教育学修士。近著「子育てリスニング奮闘記〜休職サラリーマン、二児を抱えて教育系大学院で学ぶ」(ナカニシヤ出版)

【問い合わせ】河北新報社販売部 022-211-1302(平日10時~17時)

【個人情報の取り扱いについて】お客様にご登録いただいた個人情報は、本セミナーの運営(連絡・確認・資料送付等)に使用いたします。また、河北新報・朝日新聞の各グループ(河北新報社、朝日新聞社、両社のグループ企業および各販売所・ASA)において、商品・サービスに関するご連絡やご案内などに利用させていただく場合がございます。個人情報は、各社の個人情報保護方針に基づき、安全かつ適切に管理いたします。詳しくは、各社のプライバシーポリシーをご確認ください。河北新報社(<https://www.kahoku.co.jp/privacypolicy.html/>)、朝日新聞社(<https://www.asahi.com/corporate/privacypolicy/>)