

中央区社協ボランティア通信では、中央区のボランティア募集情報などボランティア活動をされている方に情報を発信し、皆様の活動を応援していきます。

## ボランティア活動中の注意点

### 熱中症対策をしっかりと

暑い日が続き、屋外でのボランティア活動には過酷な日が続いています。そこで、熱中症や活動に関して対策のポイントをご紹介します。

- ①日傘や帽子の着用
- ②室温をこまめに確認
- ③吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ④天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ⑤室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



暑さの感じ方は、人によって異なります。体調の変化に気を付けながら活動しましょう！！

### 熱中症が疑われる人がいたら(主な緊急処置)

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ②衣服をゆるめ、体を冷やす  
(首の周り、わきの下、足の付け根等)
- ③経口補水液を補給  
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。また、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

**自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう！！**

## お知らせ

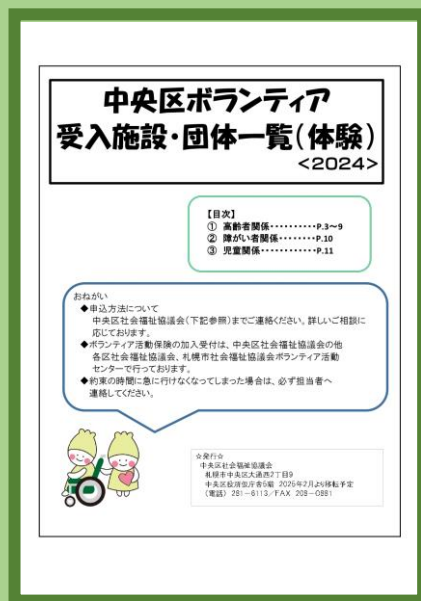
# 中央区ボランティア受入施設・団体一覧 体験版<2024>について

7月号に中央区内の施設・団体のボランティア受入情報を掲載した「中央区ボランティア受入施設・団体一覧<2024>」を紹介させていただきましたが、それとは別に「中央区ボランティア受入施設・団体一覧 体験版 <2024>」も発行しております。

これは、主に単発のボランティア活動が掲載されています。「継続した活動は難しい…」「ボランティア活動は初めてだけど…」という方にオススメです。

冊子は、中央区社会福祉協議会ホームページ（下記QRコード）でご覧いただけます。なお、本会事務所パンフコーナーにも置いています。

皆さまのボランティア活動にぜひお役立てください！！



感染症の拡大状況等により、ボランティアの受け入れができなくなる場合がありますことをご了承願います。



## お問い合わせ

札幌市中央区社会福祉協議会 担当：遠藤  
〒060-8612  
札幌市中央区大通西2丁目9 中央区役所仮庁舎 5階  
TEL 011-281-6113 FAX 011-208-0881



中央区社協HP  
QRコード

