

【令和8年】

8月

いずはら・さほ・せんだいじ



清溪駐在所だより



茨木警察署

清溪駐在所

(連絡先)

622-1234

内線532 高田

熱中症に注意しましょうね！

梅雨明けになってから急激な気温の上昇が続いています。
充分、気をつけていても知らない間に熱中症になっていることもあるそうです。
特に、高齢者の方は体温（温度）調節が弱くなってきているので要注意です。

【熱中症を回避するには】

- 1、水分・塩分の補給・・・喉が渇く前に水分をこまめに補給する。
汗をかいたら適度な塩分を補給する。
（麦茶・塩あめなどがおすすめです）
- 2、体から熱を逃がす・・・首・脇の下、足の付け根など太い血管（動脈）のあるところを保冷剤や水にぬらしたタオルで冷やす。
- 3、体を暑さに慣らす・・・少し汗をかく程度の30分くらいのウォーキング等の軽めの運動（無理をしない程度）をして適度に汗をかく。
シャワーだけではなく、湯船につかる入浴をする。
- 4、丈夫な体づくり・・・バランスの良い食事に心掛け、十分な睡眠をとる。

～ 暑熱対策をしっかりとって暑さを乗り切りましょう ～

空き巣にご用心



夏場になるとどうしても戸締りが不確認となりがちで、空き巣被害が増加する傾向があります。
幸いにも、この地区では今のところ発生はありませんが、被害に遭わないように戸締りはしっかりして、隣近所に一声掛けて出かけてくださいね。

清溪駐在所の独り言

先日、少し早めの夏休みを頂き、久しぶりの家族旅行で横浜へ行ってきました。

1泊2日で、みなとみらいと中華街へ行きました。

神戸南京町の中華街とは規模が違って、広くて大きくすごく華やかでした。

テレビのロケ地や山下公園なども見て回り、すごく満喫しました。



緊急時には110番通報 急がない時には茨木警察署 072-622-1234

茨木警察署ウェブサイト



回覧

