

## 共通事項

### □ 熱中症に注意してください！！（再通知）

気温が急激に上がり、熱中症リスクが高まっています。体調管理をしっかり行っていきましょう！

- ① 水分だけでなく塩分摂取をしましょう。塩分チャージタブレット、塩あめなどが効果的です。
- ② エアコンの効いた室内にいた後の活動は、外気に十分に体を慣らしてから、いつもよりスロースペースで動き始めましょう。
- ③ 空腹・睡眠不足など体調不良のときは運動しない決断も大切です。団体メンバーに声をかけ、無理なく活動しましょう。

### □ 熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発令された場合（再通知）

環境省から熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発表された場合、皆様の健康の安全管理上の観点から、該当日の活動は原則中止していただきますようお願いいたします。

※熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）とは、埼玉県内の8か所（寄居・熊谷・久喜・秩父・鳩山・さいたま・越谷・所沢）すべての地点で暑さ指数（WGBT）が35になると（予測されると）発令される情報です。

※暑さ指数（WGBT）とは、気温、湿度、日射、輻射、風の要素を基に算出する指数のことです。

※熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発令されると、入間市公式LINEでも通知されます。この機会にぜひ入間市公式アカウントをご登録ください！

## 狭山地区

今月のお知らせは特にありません。

## 金子地区

今月のお知らせは特にありません。