

「熱中症」に気をつけましょう！

今年は5月から6月にかけて気温の上がり下がりが大きく、体調管理が難しい気温が続きました。皆様、体の調子はいかがでしょう？

さて、これからは気温が上昇することが見込まれ、普段の体調管理に合わせて「熱中症」にも、気を配っていかねばならない時期となっていくます。改めて、「熱中症」に関する正しい知識を身に着け、楽しい夏を過ごしましょう！

暑さを避ける、身を守る

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



熱中症が疑われる人がいたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！

SNS などを利用した「もうけ話」に注意!!

ミニ情報では過去に特殊詐欺について注意喚起を促してきましたが、特殊詐欺は手を変え、品を変え、私たちの身の回りに迫ってきております。自分は大丈夫という自信より、少しでも情報に触れ、被害にあわないような環境を作るよう心がけましょう！

今回は「SNS を利用した もうけ話 に関する特殊詐欺」についてお知らせします。

特殊詐欺事件の中には、SNS など知らないアカウントから届いた投資や副業などの「もうけ話」のメッセージをきっかけにお金をだまし取られる事例があります。

注意 POINT !!

- ・知らないアカウントからもうけ話に関するメッセージが届いた。[①]
- ・グループチャットなどに勝手に招待された。[②]
- ・投資に勧誘され、投資アプリのインストールをすすめられた。
- ・投資に勧誘しているのは、無登録の事業者だった。
- ・稼いだお金を引き出すのに事前に説明のなかった手数料などを要求された。[③]

このような場面に遭遇した場合は、家族や友人、警察にご相談ください！

警察相談ダイヤル #9110 もご利用ください!!

- [①] 主に投資に関するもうけ話で、被害者に詳しい内容を理解させず、「指示通りにするだけ」などの言葉でだますもの。
- [②] SNS のグループ機能を悪用し、グループ内の会話で信頼のある人物を作り上げ、その後、被害者に対し、個人チャットなどに誘導し、もうけ話をしてだますもの。
- [③] 一般的に投資や副業で得た利益を引き出す際、事前に説明のなかった高額な手数料などを追加で要求することはありません。要求する際の言葉として、エラーなどの解除手数料、契約の解約金、違約金などのさまざまな理由でお金を要求してきます。

説明

SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービスの略）とは人と人の社会的な繋がりを維持・促進する様々な機能を提供するオンラインサービスです