

今号の内容	ページ
◆医療費の節約にご協力ください	2~3
◆市政功労者・社会教育功労者表彰ほか	4~5
◆白秋献詩・顕彰短歌大会作品募集ほか	6
◆地デジ化完了しましたかほか	7
◆市民のひろば(8-9) ◆俳句(9) ◆情報わいど(10-13) ◆がんばったね・ぬくもり(14) ◆もちふみデビュー(15) ◆人権・同和教育シリーズ(16)	

熱中症は、高い気温の中にいることで、体温の調整機能が損なわれ、体内の水分や塩分のバランスが崩れ発症します。めまいや頭痛、吐き気、脱力感など、さまざまな症状が表れ、重症になると命を失うこともあります。屋外での作業中やスポーツ中に発症しやすいほか、最近では屋内での発症も増えています。**高齢の人や小さなお子さん**は**特に注意**が必要です。

熱中症を防ぐ6つのヒント

1 冷房を上手に利用し暑さを避ける

屋外を歩くときはできるだけ日陰を歩き、帽子や日傘を利用しましょう。窓にはすだれやブラインドをたらし、エアコンと扇風機を併用するなどして適切な温度管理に努めましょう。

2 服装を工夫する

襟もととはなるべくゆるめ、体温がこもらないようにしましょう。外出するときはできるだけ黒色系の物を避けましょう。吸汗性や速乾性素材の服を選びましょう。

3 こまめに水分の補給をする

のどが渇いていなくても、定期的に水分を補給しましょう。このときアルコール類は禁物です。体内の水分を出すので逆効果です。

4 急に暑くなる時は要注意

体が暑さをコントロールできるようになるには、暑さへの慣れが必要です。急に気温が上がった日や、久しぶりに暑さの中で活動するときは、注意が必要です。

5 体調が悪いときは無理をしない

熱があるときや下痢をしているとき、二日酔いや睡眠不足、食事抜きの方は要注意。心臓や腎臓などに持病のある人も無理は禁物です。

節電も大切ですが、**熱中症に我慢は禁物です。**

6 暑さに備えて体を作る

日ごろからウォーキングなどをして、軽く汗をかく習慣を身につけておくと暑さに強くなります。

もし、熱中症が疑われたら...

1 涼しい場所に動かす

風通しの良い日陰や、クーラーの効いた部屋に移動させましょう

2 体を冷やして体温を下げる

衣服を脱がせ、体温がこもるのを防ぎましょう。体に水をかけうちわや扇風機で風を送ったり、氷や保冷剤などがあれば、あごや脇の下、太ももの付け根を冷やしましょう。

3 水分と塩分を補給する

意識がはっきりしていて、受け答えもしっかりできるときは、冷たい水を与えましょう。大量に汗をかいているときは、汗で失われた塩分も補う必要があるため、スポーツドリンクが最適です。呼びかけに応じないときや、吐き気を訴えているときは、胃腸の動きが鈍っているため、水分を口に含ませるのは禁物です。

4 症状が重いときは迷わず救急車

意識がなく、自分で水分を取れないときは、迷わず救急車を呼びましょう。

問い合わせは、市健康づくり課健康係（☎77・8536）まで。

人権作文

市内の小中学生が書いた人権作文を紹介します。今回は、昭代第一小学校3年生の2人です。

なかよくなれたよ



大津 麻耶さん

わたしは、二年生の時、てん校してきました。はじめて二年一組の教室に入る時、きんちょうとして、なきぞうでした。でも、そんなわたしを、みんながニコニコした顔で、はく手でむかえてくれました。うれしかったです。その日の昼休み、五人の友だちができたけど、なかなか言葉で話せなくて、あそぶ時もあり楽しくありませんでした。

た。教室に入らずに、ろう下をうろうろしていました。すると、教室にいた二年一組の女の子たちからうかがい出てきて、「おはよう。」と言ってくれました。わたしも「おはよう。」と言いました。ちよつと安心しました。教室に入ることができました。中休みになつて、女の子が、「いっしょにあそぼう。」とまわつてくれました。わたしは、とてもうれしくなりました。みんなで外に出て、おにごっこをしました。前の日は、楽しくなかったけど、今日は友だちもでき楽しかったです。帰りも、みんな



体育の時間、なわとびがありました。ぼくは、二だんとびの練習をしていました。でも、二だんとびがどうしてもできません。

その時、ゆめさんが「二だんとびがうまくできる方法を教えてください。手くびをすばやく回



太田 翔斗くん

おかげでできた二だんとび

と「バイバイ。」と元気な声で言い合つて帰りました。今は、たくさんの友だちができ、楽しく話したりあそんだりしています。

「評】お友達からの「おはよう」「一緒にしよう」「こうしたらいいよ」のこに言葉は、誰の心にも元気が明るさ・勇気を与えてくれますね。そんなにこに言葉があふれる学校になつてきましたね。うれしく思います。