

公民館図書室だより

開室日…月曜日～土曜日
AM8:30～PM5:00
閉室日…日曜日、祝日、
年末年始、特別整理期間
中央公民館(☎63・3811)

新着図書のご案内



※新着図書は、一人2冊までの貸出となります

新着図書のご紹介

《一般書》

☆一〇三歳になってわかったこと

-人生は一人でも面白い- (篠田 桃紅)

「いつ死んでもいい」なんて嘘。生きているかぎり、人間は未完成。いつでも面白がる、平和な心を育てる、唯我独尊に生きる…。数えで一〇三歳となった今も第一戦で制作している美術家が、クリエイトする力を明かす。

《児童書》

☆しずくちゃん 26 (ぎぼ りつこ)

ロゼちゃんのおじさんのワイナリーに行った、しずくちゃんたち。そこには古いお屋敷があって、みんなで探検することに…。ちょっぴり怖い、不思議なお話をまんがで描くほか、おまじない、クッキングコーナーなど、楽しさ満載!

みなさんのお越しを
お待ちしております!!

おはなしの会
本や紙芝居の読み聞かせ
を実施しています!

おはなしの会では、毎月第3火曜日の午前10時から、中央公民館2階和室にて本や紙芝居の読み聞かせを実施しています。興味のある方は、お気軽にお越しください。





熱中症

～予防法できていますか?～

熱中症は気温・湿度が高い(梅雨の最中の蒸し暑い日、残暑の厳しい日など)、風が弱い、急に暑くなった日や体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。また、屋外だけでなく、屋内でも熱中症に注意が必要です。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

●軽度な症状

めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

●中度の症状

頭痛、吐き気、身体がだるい

●重度の症状

意識がない、けいれん、高い体温、呼び掛けに返事がはっきりしない、まっすぐに歩けない(走れない)



予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- のどの乾きを感じてなくても、こまめに水分補給をする
- シャワー、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 外出時は日傘、帽子を使用し、体を締め付けない涼しい服装をする
- 部屋の風通しを良くし、室温を測る
- エアコン、扇風機を上手に使用する(室温は28度を超えないようにする)



熱中症になったときには

☆熱中症が疑われる人をみかけたら・・・

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服を脱がせ、身体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)

○意識がある、反応が正常な時

- ・水分・塩分を補給する
- ※症状が改善しない場合は医療機関の受診を!

●意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい時

- ・救助隊を要請してください!



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)