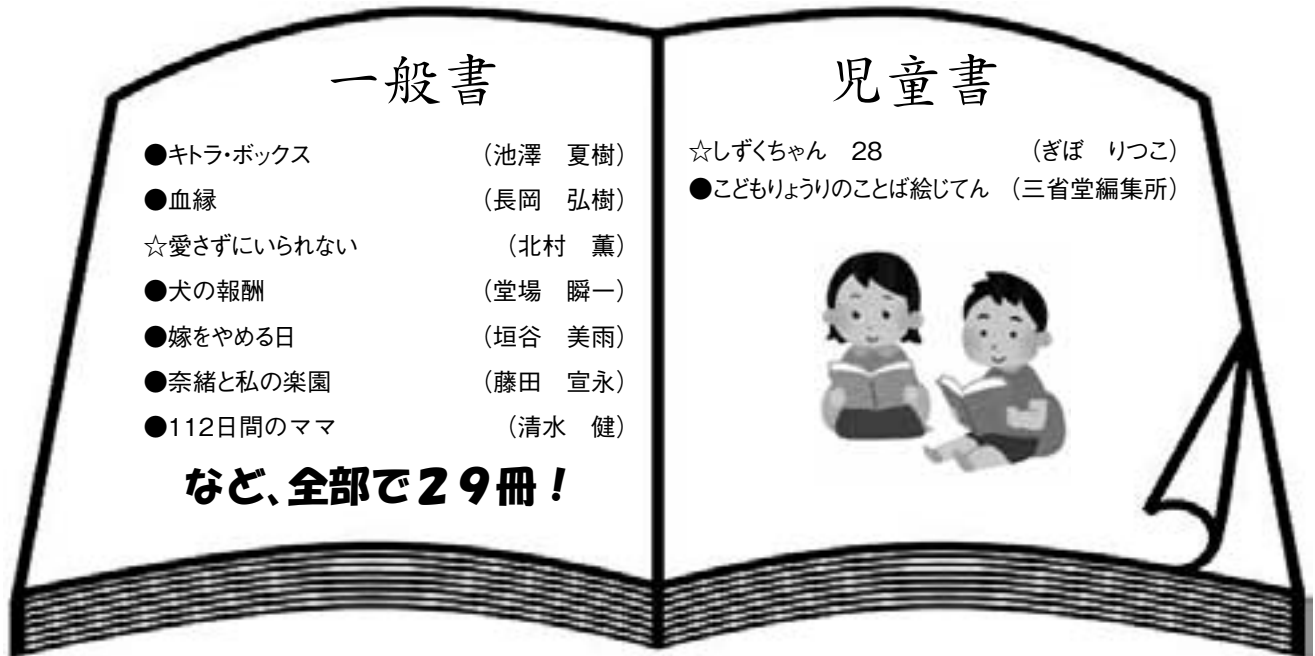


# 公民館図書室だより

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》

☆愛さずにいられない (北村 薫)

愛する人たち、愛する言葉がある。それを、心から、幸せだと思う。博覧強記な文学の話題、心にふれた言葉の妙味、懐かしい人、忘れ得ぬ場所、日常の中にある謎を愉しむ機知。読書愛が深く伝わるエッセイ集。

### 《児童書》

☆しずくちゃん 28 (ぎぼ りつこ)

「新人まんが大賞」に応募するために、インクさんのところに行ったよ！絵の描き方、キャラ作り…しずくちゃんのまんが家修行をまんがで描くほか、まちがい探しなど、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。





# 熱中症から 身体を守りましょう

～予防と対処法～

私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保ちます。しかし長時間汗をかくと、体内の水分や塩分が不足し十分汗を出すことができずに体内に熱がこもり、熱中症になる危険性が高くなります。

熱中症は気温・湿度が高い(梅雨の間の蒸し暑い日、残暑の厳しい日など)、風が弱い、急に暑くなった日や体が熱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。

## 熱中症の症状

- ・軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- ・中度 頭痛、吐き気、体がだるい
- ・重度 意識がない、けいれん、高い体温、呼びか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)



## 熱中症の対処法

熱中症の症状がみられるときは、

### ◇意識がある、反応が正常な時

1. 涼しい場所へ移動させる
  2. 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)
  3. 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！

### ◇自力で水を飲めない、意識がない、反応がおかしい時

1. 救急隊を要請する
2. 涼しい場所へ移動させる
3. 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)

## 熱中症予防のチェックポイント

- こまめに水分をとりましょう  
のどが渇いていなくても水やお茶を飲みましょう。  
※持病のある方はかかりつけの医師に水分量等を確認してください。
- 涼しい服装を心がけましょう  
風通しがよく汗が乾きやすい、綿や麻素材の服装が最適。扇子やうちわであおぐと、熱を逃がします。  
でかける際はつばつきの帽子や日傘を持参して、日ざしを防ぎましょう。
- 食事はしっかりとりましょう  
食欲不振は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります。食欲がないときでも何か口にするようにしましょう。
- エアコンなどを上手に使いましょう  
室内にいても熱中症にかかります。エアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度が上がりすぎるのを避けましょう。温度は28度以下、湿度は70%以下を保つようこころがけましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)