

熱中症について

熱中症は、気温や室温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が正常に働かなくなり体内に熱がこもることによって起こる病気です。重症化すると死に至ることもあります。

こんな症状が出たら注意！

- ・口が乾く。
- ・生あくびが頻発する。
- ・手足がしびれる。
- ・まっすぐ歩けない。
- ・汗が出ない。
- ・意識がもうろうとしている。
- ・めまい、立ち眩みがする。
- ・頭痛、吐き気がある。
- ・顔が赤くなる。
- ・異常に汗をかく。
- ・意識がない。



※上の症状は代表的なもので、この他にも様々な症状があります。

対処法

- 水分だけでなく、塩分も補給する。
- 涼しい場所へ移動する。
- 首筋や脇、足のつけ根に保冷剤等の冷たいものを当てる。



※おかしいと感じた場合は救急車を呼びましょう。

熱中症になる前に!!

- 室温が28℃を超えないようにエアコン、扇風機を上手に使う。
- 喉が渇く前にこまめに水分補給する。(スポーツドリンクがおすすめです！)
- しっかり睡眠をとる。バランスの取れた食事をとる。
- 帽子や日傘を活用し直射日光を避ける。
- 外出の際は涼しい服装を心掛けて無理せずに休憩をする。



子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいので、周りの人が気にかけて予防しましょう。
熱中症は夏以外の季節でもかかる病気です。日頃より水分・塩分の補給に心がけてください。

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 御代田消防署 (32) 0119 ※お掛け間違いにご注意ください。

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google YAHOO!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすればいいかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすればいいかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安 66,000円~

※1,100円~始められます! ※契約期間6か月以上の場合、(税込) 6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。

内訳 ◎広告費: 33,000円~ (税込) ◎運用代行費: 33,000円~ (税込)

Q2 運用代行って具体的に何を?

- 結果を分析し、予算の中で効率化します
- 利用開始の手続き
- 表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

A/C 地域情報&広告株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1
Tel. 0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp



『さいごの木
オリーブと希望のたね』
ルーク・アダム・ホーカー／作
ハル藤子／訳
出版: ガイアブックス

『木のない世界』: 想像したこともない世界です。当たり前のように生きていると思っていた木のすごさ、怖さ、優しさがじわじわ沁みてきます。

『さいごの木 オリーブと希望のたね』
木のない世界に生まれた女の子オリーブ。おそれを知らない元気がいいのオリーブはある日、ゆたかな想像力にみちびかれるまま、木が生きている世界へ迷いこみ…。自然のすばらしさとつづきに気づく物語。



『荒野にて』
ウィリー・ウローティン／著
北田繪里子／訳
出版: 早川書房

『荒野にて』
生活費に困り、競馬場で調教師の手伝いをはじめた、15歳の少年チャーリー。ある事件をきっかけに、ひそかに老いた競走馬を連れ出して、伯母のもとをめざし…。孤独な少年の旅路を描く。

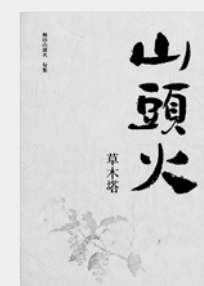
『木のない世界』: 想像したこともない世界です。当たり前のように生きていると思っていた木のすごさ、怖さ、優しさがじわじわ沁みてきます。



『橋の下のこどもたち』
ナタリー・サベッジ＝カーソン／作
ながわちひろ／訳
ガース＝ウィリアムズ／画
出版: フェリシモ出版

『橋の下のこどもたち』
ノートルダム大聖堂ちかくの橋をねぐらにするアルマンじいさんは、そこで3人きょうだいにでくわしました…。パリのまちを舞台に、いえない人びとや、ジプシーたちをやさしく描く。

『橋の下のこどもたち』
社会的地位とか、世間の常識ではない。本当に大切なのは、「自分のものさし」で生きること。どんな境遇にあっても胸を張って生きることだと教えてくれます。



『山頭火 草木塔』
種田山頭火／著
出版: 日本図書センター

『山頭火 草木塔』
全701句の自選句集。自ら感ずるまを率直に句にした、「分け入つても分け入つても青い山」などの有名句を収録。漂泊、孤独…。自由律により詠われる魂の詩。

『山頭火 草木塔』
名前だけは知っていたけど、改めて彼の句を読むと、滋味深く優しさにあふれているなと思います。慌ただしい暮らしの中でこそ、彼が紡いだ言葉を味わう心の余裕を持ちたいものです。

戸籍の窓



- 人口16,780人 (前月比 -7) 男8,330人 女8,450人
- 世帯数8,006世帯 (前月比 +19) (6月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。