

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

夏に気をつけたい病気 ～熱中症、夏バテについて～

夏の暑さや湿度が高い状態が続くと身体に不調をおこしやすくなります。予防方法を知り、夏を乗り越えましょう。

●熱中症について

「熱中症」とは・・・暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、場合によっては死亡することもあります。

【熱中症の症状】

- ・めまい、立ち眩み、手足のしびれ、こむら返り、頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感
- ・（重症になると）返事がおかしい、意識がない、けいれん、体が熱い

【熱中症の予防のために】

- ①日傘や帽子などで直射日光を避ける、長時間炎天下にいない等、暑さを避ける。
- ②服装は通気性の良い吸湿・速乾素材がおすすめ。
- ③室内では、風通しを良くし、エアコンや扇風機で室温や湿度を下げる。
- ④こまめに水分を補給する。

●夏バテについて

「夏バテ」とは・・・人間の身体は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。それにより、食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的な疲労などを起こします。

【夏バテ予防のために】

①食事

冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎないようにし、少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る。疲労回復には、ビタミンB1が含まれる豚肉やウナギがお勧め！

②運動

夏は涼しい場所や時間帯を選んで適度な運動を行いましょう。

③睡眠・休息

質のよい睡眠が重要。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シート、冷房や扇風機を上手に使いましょう。

④室内の環境調整

室内外の温度差が大きくならないようにしましょう。温度差が5度以上あると自律神経の乱れにつながります。



新規採用職員紹介



石井 優佑
(保健福祉課)

町民の皆さまの健康な暮らしをサポートできるよう尽力してまいりたいと思います。



坂上 宜生
(建設水道課)

これまでの経験を活かし、御代田町に貢献できるよう頑張ります。



山田 知佳
(教育委員会)

町の皆さまと共に、心豊かに過ごせる町づくりに努めます。よろしくお願いいたします。

問い合わせ先 総務課庶務係 (32) 3111

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



8月の行事予定

ひだまりっこの予定

東原児童館

8月27日(火)

《おしゃべり会》

日ごろの育児で感じていること、聞いてみたいこと、話したいことを気軽に話してみませんか。

今月のひまわり

「外遊び」

学校から帰ってくると、先ずは宿題。その後、目を輝かせながら好きな場所へ向かいます。遊びの場所は大きく分けて3箇所「新館・旧館・庭」。中でも子どもたちが嬉々として遊んでいる「庭」外遊びについて紹介します。

滑り台・鉄棒・ジャングルジムなどの固定遊具に加



特に、雨の日でも遊べる屋根のある「砂場」は魅力的で、裸足になって一人が穴を掘り

え、竹馬・ホッピン
グ・大縄跳び・フリ
スビー・ドッジボー
ル・バレーボール・
バドミントン・ハン
ドベース・鬼ごっこ
リレー等の活発な遊
びは勿論、おままご
と・色水づくり・泥
団子づくり・石を削っ
て宝石づくり・アリ
採集などの静かな遊
びも人気です。



始めると自然に仲間が加わって夢中で掘り進め、水を汲む役も連携し、みるみる大きなダムが出現します。

深さも形も工夫が見られ、迎えに来た保護者の方も思わず見入ってしまうほどの出来栄です。

連日170名を超える

利用者に對して十分とは言えない規模の庭で、ヒヤヒヤすることもしばしばあります。そこで、しばらくの間職員



2名体制で見守ることにしました。広い庭で遊ばせられたら、それが理想ですが、館長曰く「今の環境で想像力を働かせることが大事」。

限られた環境の中、お互いが譲り合うことでトラブルを回避する子どもたち。これからは人数の多さを乗り越え、想像力を豊かに、安全に遊べる環境を子どもたちと共に創り上げていこうと思っています。

(大林児童館 前山美穂)

問い合わせ先

- 東原児童館
(32) 5769
- 大林児童館
(32) 0154