御代田 消防署からみなさんへ

熱中症について

熱中症は、温度や湿度が高い中で、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で起こる病気です。重症化すると死に至ることもあります。

熱中症発生時の対応

Ⅰ度（軽　症）　めまい、立ちくらみ　こむら返り、手足のしびれ

呼び掛けに対し正常に答えられる
自力で水分を摂取できる

- 涼しい場所へ移動
- 水分、塩分の補給
- 脱衣および首筋や脇、足のつけ根の冷却
- 安静にさせ、医療機関の受診を勧める

Ⅱ度（中等症）　頭痛、吐気、体がだるい　集中力や判断力の低下

呼び掛けに返答はできるが大量の汗
皮膚の蒼白等の症状がみられる

- 涼しい場所へ移動
- 水分、塩分の補給
- 脱衣および首筋や脇、足のつけ根の冷却
- 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、すぐに医療機関へ

Ⅲ度（重　症）　意識消失、けいれん　発汗の停止、体が熱い

呼び掛けに正常な受け答えができない
意識がない

- 涼しい場所へ移動
- 脱衣および首筋や脇、足のつけ根の冷却
- すぐに救急車を要請

熱中症を防ごう

特に子供や高齢者は熱中症にかかりやすいです。周りの人が気にかけて予防しましょう。

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。

（広告欄）

お家、別荘の庭木の伐採・剪定 倒木、枯れ木でお困りの方へ

- 豊富な経験と知識で安心
- 木や枝葉の回収まで対応
- チッパーでウッドチップ施工も
- 損害保険加入済みで安心

伐採後、木工にしてお渡しも（オプション）
薪販売や

天然素材でぬかるみ解消の舗装施工も

合同会社 もりとさと
090-2483-4577
moritosato.shinshu@gmail.com

佐久警察署からのお知らせ

警察官・警察行政職員（高卒程度）を募集します！

あなたの力を長野県の安全・安心のために！

警察官(B)	平成2年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた男女
警察行政職員	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた男女

受付期間　7月17日（木）～ 8月25日（月）

受験申し込みは、インターネットのみとなります
※下記二次元コード

【警　察　官】　第1次試験　9月21日（日）
【警察行政職員】　第1次試験　9月28日（日）

採用や受験に関する相談はお気軽に佐久警察署・御代田町交番へどうぞ。

佐久警察署代表電話 0267（68）0110
（平日 午前8時30分～午後5時15分 総務課まで）

詳しくはコチラ⇒

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句　当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

新緑の中に遊べばその色に　宇田川紀代子
聖五月だいたい幸せフフフのフ　武井　房子
薬とは無縁なくらし遠郭公　荒木久美子
子の好きな献立にして子供の日　渡辺美智子
夏うれしこの山国に土着して　千葉　幸子
風薫る雲水の顔あどけなく　金澤久美子
新緑や足並み揃へトンネルに　井田　美乃

俳句道場【五月会】

産む性も当然でなく茄子の花　窪田よし子
小さき手にでで虫葉ごと摘まれゆき　武谷美智子
八重咲の中に一重の薔薇清楚　堀篭　幸子
父の日は慎ましやかに通り過ぎ　山口こさち
偕老を願ひ生く日々星涼し　湯本みつる
雲の峰お日さまだけが笠かぶる　林　テル子
驟雨来て上着かぶってしのぎけり　伊賀　和子
走り茶の香りただよふ碗覗く　吉田俊一郎

中山道六十九次をゆく【シリーズ】⑮
板鼻宿＊本陣跡は公民館兼資料館になり玄関脇に和宮様の顔の部分をくり抜いた写真用の人形が立つ。資料館には宿泊時の草履や組板が遺品として展示されている。

白菊の蕊や御足の上草履　内堀　隆久