

健康 知って得情報

熱中症対策を！～ピークは7月・8月～
(担当：保健福祉課)

熱中症が多くなる季節になりました！熱中症について正しく知って、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまった状態です。

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り、さらに、頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感などの症状が現われます。重症になると、意識障害などが起こります。

屋外だけでなく、室内でも起こり、救急搬送されたり、

場合によっては死亡することもあります。

【熱中症の予防方法】

①暑さを避ける

○室内でのポイント

- ・室温をこまめに確認する
- ・扇風機などで温度を調節する
- ・遮光カーテンなどを利用する

○外出時のポイント

- ・日傘や帽子を利用する
- ・日陰を利用し、こまめに休憩をとる

○からだに熱を溜めないためのポイント

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

②こまめな水分補給

- ・「室内でも」「外出時でも」「のどの渇きを感じなくても」こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する。
- ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

暑さの感じ方は、人や暑さの慣れによって異なります。体調の変化に気をつけましょう。特に、高齢者や子どもは、

注意が必要です。

また、節電も大切ですが、意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。

【熱中症が疑われる人を見つけたら】

- ・涼しい場所へ移動する
- ・からだを冷やす
- ・水分補給をする
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

家族や友人同士で声をかけ合いながら、皆さんで予防しましょう。



新十津川 農業高校通信

H26.7 No.76

校内技術競技大会に参加して

す。

私は5月30日に校内で行われた、校内技術競技大会に参加しました。校内技術競技大会とは、日頃の学習で得られた知識・技術を競い合う大会です。

1年生の時にもこの大会に参加しましたが、初めてと言うこともあり結果は良くありませんでした。この事がきっかけで「2年生になった今年こそは頑張ろう！」と思い、技術競技大会の勉強に力を入れました。

私が受けた農業や生活に関する問題を解く鑑定競技は、野菜や草花の種類、調理器具や福祉用語の名称など範囲が広く、勉強するのはとても大変です。なので時間がある時に問題を解き、空いた時間にはいつでも見直せるように工夫しました。

勉強のこいもあり、校内技術競技大会の生活コースで最優秀賞をとることができました。少ない時間で良い結果を残す事ができたと思います



そして7月25日に旭川農業高校で行われる北海道技術競技大会に参加します。1年生の時から出たかった大会なので、とても楽しみです。それと同時に不安もあります。それでも大会に向けて勉強に励み、学校の代表として良い結果を残せるように頑張りたいと思います。

2年 池田 奈央

7/10(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ) 水中体操体験講座⑥(12:30～ゆめりあ)
11(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
12(土)	陸上自衛隊第11音楽隊コンサート(15:00～ゆめりあ) とっぴ子どもゆめクラブ丸太でチャレンジ (9:00～大和地区)
13(日)	
14(月)	
15(火)	ゆめりあ陶芸部会「作品展示会」(~8/3 ゆめりあ)
16(水)	中学生芸術鑑賞(14:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
17(木)	第6回子育てスクール(10:15～子育て支援センター) コアエクササイズ①(13:30～ゆめりあ) 水中体操体験講座⑦(18:30～温水プール)
18(金)	
19(土)	小中学校夏休み(~8/17) 大人のためのキンボール教室②(9:30～スポーツセンター) 自由研究の本展(~8/17 図書館) おはなしころりん「うみ」のおはなし(14:00～図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	少年野球教室(13:00～ピンネスタジアム)
23(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) コアエクササイズ②(13:30～ゆめりあ)
25(金)	
26(土)	第42回野外慈善ビールパーティー (15:00～改善センター前)
27(日)	第28回しんとつかわふるさとまつり (10:00～ふるさと公園)
28(月)	親子ふれあい造形教室①(10:00～児童館)
29(火)	やまびこ①(10:00～ゆめりあ)
30(水)	夏休み映画会(①10:30～ ②14:00～図書館)
31(木)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
8/1(金)	児童館バス遠足(9:45～妹背牛町) 親子ふれあい造形教室②(10:00～児童館)
2(土)	おはなしころりん「おほしさま」のおはなし (14:00～図書館)
3(日)	夏休み映画会(①10:30～ ②14:00～図書館)
4(月)	
5(火)	写真同好会いちい「会員展」(~8/24 改善センター) とっぴ子どもゆめクラブパークゴルフ体験 (9:30～河川敷パークゴルフ場)

6(水)	水泳教室①(18:30～温水プール)
7(木)	やまびこ②(10:00～ゆめりあ・改善センター) 児童館七夕まつり(14:00～児童館)
8(金)	やまびこ③(10:00～ゆめりあ・改善センター)
9(土)	子どもゆめクラブ動くおもちゃづくり (9:30～改善センター)
10(日)	
11(月)	やまびこ④(10:00～ゆめりあ・改善センター)
12(火)	
13(水)	水泳教室②(18:30～温水プール)
14(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
15(金)	
16(土)	おはなしころりん「いのち」のおはなし (14:00～図書館)
17(日)	教育長杯パークゴルフ大会 (8:00～サンウッドパークゴルフ場)
18(月)	
19(火)	肝臓医療講演(14:00～ゆめりあ)
20(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 水泳教室③(18:30～温水プール) ZUMBA(ズンバ)①(19:30～ゆめりあ)
21(木)	コアエクササイズ③(13:30～ゆめりあ)
22(金)	びよびよきっす遠足(10:00～妹背牛町)
23(土)	
24(日)	
25(月)	
26(火)	細井太郎氏「水彩画展」(~9/15 改善センター)
27(水)	小学生芸術鑑賞(午前/午後 ゆめりあ) 第7回子育てスクール(10:15～子育て支援センター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ZUMBA(ズンバ)②(19:30～ゆめりあ) 長寿を祝う会(11:00～改善センター)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) コアエクササイズ④(13:30～ゆめりあ)
29(金)	新中学校祭(~8/30 新中) 香澄(KAZUMI)民謡コンサート(19:00～ゆめりあ)
30(土)	
31(日)	劇団みんわ座 影絵人形劇公演「とべないホテル」 (10:30～図書館)
9/1(月)	新小地域参観日(8:20～新小)
2(火)	フランスの絵本写真展(~9/28 図書館)
3(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ZUMBA(ズンバ)③(19:30～ゆめりあ)
4(木)	
5(金)	新小マラソン大会(9:25～新小)

雪が溶け、桜の花芽が膨みゆく日々。桜の開花への期待がうかがわれる。Uターンして故郷に戻った甥一家に、ふるさと自慢でさり気なくエールを送る。

柳町 紀明

いろいろな短歌会

気あらしが川面を覆う春立つ日岸辺の柳芽のふくらみて

田岡トヨ子

しばれた朝、川の水面に帯のように霧が立ちこめる。気温の上昇で薄れゆく霧の向こうに、芽のふくらんできた柳が見える。春が待ち遠しい。

息子の側で余生を送る決意する故郷にあまた未練残れど

岡 須美

卒寿まで、しつかりと故郷新十津川で暮して来たが、もう潮どき。息子の許で余生を送る決心をした。ご子息と過ごす未来に「幸あれ」。

文芸倶楽部

《7/15～8/14の休館日》

月曜日 : 7月21日、28日
8月4日、11日
月末整理日 : 7月31日(木)

おすすめライブラリー

フォックン

問合せ 図書館 ☎76-3746
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>
 蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます

DVD



『北のカナリアたち』
 阪本順治／監督、吉永小百合ほか／出演

北海道の離島の分校に夫と共に赴任した小学校教諭「はる」は、合唱を通して生徒たちの心を明るく照らしていく。そんな時、心に傷を抱えた警官阿部がやってくる。そして衝撃的な事故が彼らを襲う。湊かなえの小説『往復書簡』を原案とした感動作です。(122分)

児童



『目のしくみ大研究』
 根木 昭 監修

社会活動に必要な情報の80%を得ている目。人間の目のしくみや働きを、イラストを使って解説します。いろいろな生き物たちの目や、目のトラブルと対策についても紹介。親子で目について調べてみませんか？

一般



『パッと見てわかる英語イラストブック』
 石原真弓 監修

身の周りにあるモノを英語で言えますか？ 言えそうで言えないものやちよつとした注意が必要なものなど、使える英語2133語を紹介。かわいらしい絵を見ながら楽しく覚えられます。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



高度経済成長期以降、日本国民の暮らしが豊かになるにつれ、数多くの健康ブームが、彗星のごとく現れ、彗星のごとく消えていきました。

1960年代は、健康器具が流行りました。ぶら下がり健康器が洋服掛けになった家庭も多かったのではないのでしょうか。1980年代は、エアロビクスが普及し、リンゴやこんにゃく、卵ばかりを食べるダイエット、紅茶キノコや杜仲茶などの健康茶もブームとなりました。1990年代は、バブル崩壊の煽りをうけ、風船ダイエットや髪しばりダイエットなど、手軽なダイエットが流行り、2000年代は、黒酢やカスピ海ヨーグルトなど健康食品がブームになるとともに、科学的根拠に基づく低インシュリンダイエットやサプリメントが普及しました。また、ビリーズブートキャンプやWiiFitなど、家族ぐるみで楽しめるエクササイズも登場しました。

これらのブームの中には、痩せることを主な目的としたものが多くあります。それらを一緒に「ダイエット」と呼ぶことが一般的ですが、本来ダイエットとは、健康保持や肥満防止、美容のため食

事の量や種類を制限することだそうです。ですから、減量を目的としたエクササイズは、正確にはダイエットとは呼ばないそうです。

さて、2010年代に入ると、タニタ食堂のレシピ本が売れ、ロングプレスやカーヴィーダンスなどのフィットネス(健康維持のための運動)が流行り、バランスのとれた食生活と運動習慣の両面の改善がテーマになってきました。

先日、教育委員会では、「格闘エクササイズ教室」を4回実施し、私も担当者として参加者と一緒に身体を動かし、併せて乱れきた食生活の改善にも取り組みました。その結果、4月にはプロボクシングの階級でいうと、スーパーミドル級まで上り詰めていた体重が、今は2階級下がりスーパーウェルター級になりました。ですが、標準体重は、さらに2階級下です。それに、一度手にしたチャンピオンベルト(お腹の脂肪)は、なかなか外れません。