

「熱中症にご用心」



「熱中症」とは、読んで字のごとく、「熱に中（あた）る」という意味。体の中と外の「熱さ」によって引き起こされる様々な体の不調のことをいいます。

熱中症には、日射病、熱けいれん、熱疲労、熱射病などがありますが、気分が悪くなったり、めまいや吐き気、体の痛みやけいれん、頭痛、ひどくなると意識障害など、その症状や程度は様々です。

「熱中症」はひどいときには死に至ります。個人でしっかり予防対策をすることが必要です。

予防対策

- ①きちんと休憩をとり、水分を補給する
- ②体調の悪いときは無理をしない
- ③熱を吸収しにくい薄い色・素材の服装にする
- ④帽子や日傘を使い、頭や首の後ろに直射日光を当てないように注意する

水分補給はとても大切です。

「喉がかわいた」と感じる時にはすでに大量の水分を失っています。渴きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなど、少し塩分を含んだものがよいでしょう。

いざというときの応急手当

- ①安静にする ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて、少し足を高くして横になる
- ②体を冷やす ・首やわき、股などを冷やす（大きな血管が皮膚の表面に近い部分）
- ③水分を補給する ・意識があれば冷たいスポーツドリンクなど塩分を含んだ水を飲ませる

吐き気がある、意識がもうろうとしている、言語がおかしい、体温が38℃以上、熱があるのに発汗がない。これらに1つでも当てはまれば、体を冷やしつつすぐに病院へ行く必要があります。

熱中症は誰にでもおこる可能性がある身近な病気です。そして、予防できる病気です。

夏真っ盛り!! お出かけの時はしっかり熱中症対策を。

遊歩会

7月17日、富のとう温泉とたたら遺跡ウォーキングを開催したところ、富地域で初の開催でしたが、60名の参加があり、自然を満喫しながらのウォーキングや交流を楽しみました。

次回は… 香北中林の滝川沿いウォーキング

日時：平成17年8月27日(土)【雨天決行】

集合場所・集合時間：大町公会堂 午前9時

コース・ポイント：マイナスイオンをいっぱいに浴びながら中林川沿いを歩き、中林の滝にて会員によるそうめん提供があります。
7km程度

各持参品：参加費500円(平成17年度初回参加者のみ)

帽子、手袋、水筒、おやつ、軽食、雨具等



～遊歩会からのお知らせ～

- ①基本的には雨天決行ですが、当日午前7時時点で岡山県北部に警報が発令されている場合、開催は中止します。(注意報の場合は、集合し状況に応じて決行するかを判断します。)必ず朝天気予報をご確認ください。
- ②活動範囲を広げたため、送迎をしてほしいという要望も聞いていますが、町内での活動であり、開催する地域の方々にも多数ご参加いただいています。また、健康づくり・仲間づくりを目的としたボランティアグループ「遊歩会」が主催するため、趣旨をご理解いただき、送迎は行いませんが、仲間同士乗り合わせるなどして、気をつけてお越しください。

問い合わせ先 遊歩会 水島 0868-56-0523
役場保健福祉課 山崎 0868-54-2111

◎富保育園 園庭開放◎

※雨天決行

富保育園の施設をお借りして、園庭開放を開催します。地域のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひ来てください！園庭開放のお手伝い等、子育て支援ボランティアの仲間も常時、募っています!!

☆日 時：8月6日(土)午前9時30分～11時30分頃

☆ところ：富保育園(鏡野町富)

☆対象：就学前のお友だち

<鏡野・奥津・上齋原地域の方もぜひ来てね!!>

☆持ってくるもの：お茶・帽子・着替え・タオル

(お問い合わせ先)

富保育園

(電話0867-57-2021)

主催/健康かがみの21

『元気ッズチーム』

後援/鏡野町

国民年金

お盆時期の年金相談について

例年8月のお盆の時期には、企業の夏休みや年金の定期支払いが重なるため、年金相談への来訪者数が増加しています。

このため、県内の各社会保険事務所や岡山年金相談センターでは、利用者の立場に立ったサービスを提供するため、今年も年金相談が集中するお盆時期の一定期間(平成17年8月8日(月)～8月13日(土)までの6日間)に、年金相談体制の充実を図り、受付時間の延長や休日開庁による年金相談を実施します。

実施期間中8日(月)～12日(金)までは受付時間を毎日午後7時まで延長し、13日(土)は開庁して年金相談を実施します。また、土曜日の年金相談受付時間は午前9時から午後4時までとなっています。

普段、年金相談に行きたいと思っても忙しくてなかなか行けない方は、是非この機会をご利用ください。

なお、各社会保険事務所や岡山年金相談センターでは、毎週月曜日の時間延長や第2・第3土曜日の休日開庁による年金相談も実施しております。なお、第3土曜日は、倉敷東社会保険事務所及び岡山年金相談センターのみの開設となります。