

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

熱中症

について

危険が高まる前に準備を進めましょう

熱中症予防のために

▶暑さを避けよう！

- ・扇風機やエアコンで室温を調整
遮光カーテンやすだれ、うち水を利用
- ・外出時には、日傘や帽子を着用
屋外では日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい、涼しい衣服を着用
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルで身体を冷やす

▶こまめに水分を補給しよう！

屋外でも、屋内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分（水や麦茶など）をとりましょう。

熱中症予防の参考になる情報**「熱中症警戒アラート」**

熱中症の危険性が極めて高いと予測される時に都道府県ごとに発表されます。外出を控える、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的にとりましょう。

「暑さ指数（WBGT）」

身体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、28を超えると熱中症の患者が増加すると言われています。最高気温と合わせて確認しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- ☑ エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ☑ 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、わきの下、足の付け根など）
- ☑ 水分・塩分、経口補水液などを補給

熱中症の症状

※自力で水分がとれない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。
※お子さんや高齢の方は特に注意が必要です。

◆◆◆ 熱中症対策とあわせて感染症予防 ◆◆◆**！ 換気について**

感染防止のためには、換気が大切です。エアコンを使用中でも、定期的に窓を開ける、廊下と居室の間の戸を少し開けておく、など換気をしてください。

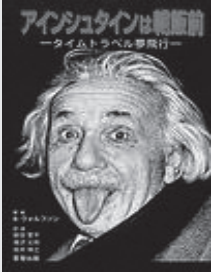
！ マスクの着用について

個人の判断が基本となりましたが、医療機関を受診する時等マスク着用が推奨されています。しかし、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなって熱中症のリスクが高まりますので注意が必要です。



◎白鷹町立図書館 ☎ 87-0217
 ◎開館時間：午前9時～午後7時
 ◎休館日：毎月第2・第4木曜日
 6月は13日・27日

《おすすめ図書》



『アインシュタインは朝飯前～タイムトラベル夢飛行～』 リチャード・ウォルフソン/著 (愛智出版)

私にはタイトル通り朝飯前とはいかなかったのですが・・・アインシュタインから何を思い浮かべますか。相対性理論？私の相対性理論のイメージは、光に近い速さで動くと時間がゆっくりになる。これをわかりやすく教えてくれるだけでなく、ブラックホールの謎にも迫ります。

1日24時間、時間はすべての人に平等ではない！？ということが衝撃でした。ちなみにアインシュタインは、話題の映画「オッペンハイマー」にも登場します。

(図書館協議会委員 鈴木 康太)

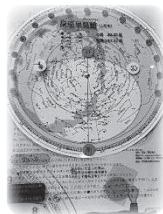
《新刊紹介》 京都大学名誉教授 佐藤文隆氏 (鮎貝出身)『量子力学の100年』(青土社)

ユネスコは2025年量子力学百年を記念する取組を行う。
 自らの目で見えて来た第一人者が、その不思議と魅力に迫る。

《イベント》

「星座早見盤を作って
 星の観察をしよう」

- ◆日時：5月25日(土)
19:00～20:30
- ◆会場：中央公民館会議室A・B
荒砥駅そばの公園
- ◆対象：宇宙探検隊隊員
小学生から大人まで
- ◆講師：山形大学名誉教授
柴田晋平氏
- ◆参加費：材料代900円
- ◆申込み：町立図書館



科学工作ワークショップ
 「なんでだろープ？」

- ◆日時：6月23日(日)
10:00～10:40
- ◆会場：中央公民館ミーティングコーナー
- ◆対象：小学生と宇宙探検隊隊員
- ◆講師：地元指導者 中川俊則氏
山形サイエンスラボ
- ◆参加費：材料費200円
- ◆申込み：町立図書館
(先着20名)



おはなしの会

〈日時〉6月1日(土) 10:00～10:30
 〈場所〉中央公民館 ミーティングコーナー

English おはなしの会

〈日時〉6月9日(日) 13:30～14:10
 〈場所〉中央公民館 ミーティングコーナー

《新着図書》 (掲載しているのは新着図書の一部です。)

新着図書	著者	新着図書	著者
スプリング spring	恩田 陸	海を覗く(新潮新人賞)	伊良 刹那
あいにくあなたのためじゃ	柚木 麻子	不思議な時計	北村 薫
定食屋「雑」	原田 ひ香	あなたの言葉を	辻村 深月
レーエンデ国物語	多崎 礼	103歳、名言だらけ。なーんちゃって	石井哲代・中国新聞社
ともだちともる(絵本)	内田麟太郎	ないたにわとり(絵本)	スズキトモコ