



上豊松自治振興会では、母の日、父の日に75歳以上の先輩方(129名)へ日頃のご苦労に感謝の意を込めて5月12日(土)と6月16日(土)の両日各戸を訪問し、それぞれカーネーションの花とブルーベリーの苗木をプレゼントしました。「毎年元気で受け取れるように頑張らなくっちゃ!」と、心から喜んでいただけました。どうぞ、いつまでもお元気で…。(上豊松 1さん)

先輩たちに感謝の気持ちを込めてプレゼント!



茶道を学んでみませんか

志麻利友の会茶道部では、毎月第2、第4日曜日午後3時から、小島の「歴史と文学の館 ふれあい平和サロン志麻利」で茶道教室を開く予定です。中学生以上の方を対象に基礎から免許取得まで学べますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。



・連絡先
☎85-3139池田
☎85-2163重松

自分だけのTシャツを作りました

7月4日、くるみ保育所の参観日に真っ白なTシャツに絵を描いて、オリジナルTシャツを作りました。大好きなカブトムシや花火の絵を描いたり、手形をつけたりと、保護者共々楽しい一時を過ごしました。子どもたちがこれを着るときに、どんな表情を見せるのかとても楽しみです。



(井関 Tさん)

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさんでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

気をつけよう夏の健康管理

保健福祉センターだより



①熱中症

夏になると「熱中症」で救急搬送される人が増えてきます。熱中症は、暑さによって起こる障害の総称で、「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の3つがあります。

熱中症の主な症状と応急処置

○熱けいれん

・筋肉(脚、腹部)にけいれんがある
・風通しの良い日陰へ連れていく
・足を高くして寝かせる

・食塩水を飲ませる

・けいれん部分は温湿布などで温めます。

○熱疲労

・疲労感 吐き気 めまい 顔面蒼白

・救急車を呼ぶ

・風通しの良い日陰へ連れていく
・足を高くして寝かせる

・食塩水スポーツドリンクを飲ませる

○熱射病

・四十度以上の高熱 意識混濁 意識不明

・救急車を呼ぶ

・風通しの良い日陰へ連れていく
・服を脱がせて寝かせる

・顔を横に向け、頭を高くする

・冷水や水で冷やす(嫌がっても冷やす)

・タオルなどで全身をマッサージする。

Library

図書館だより

Box

シルトピアカレッジ図書館
☎82-2002

夏休み自由研究コーナー

夏休みの宿題に役立つ本を集めたコーナーを作りました!!

- 「身近なもので30分からできる アイデア自由工作 1・2年生」
- 「身近なもので30分からできる アイデア自由工作 3・4年生」
- 「身近なもので30分からできる アイデア自由工作 5・6年生」
滝口明治/作 金の星社
- 「中学生の環境とリサイクル自由研究」
成美堂出版編集部/編 成美堂出版
- 「女子中学生の小さな大発見」 新潮文庫
清 邦彦/編著 新潮社
- 「まんがでわかる昆虫・小動物の飼いかた」
よだ ひでき/著 プティック社
- 「はじめてでもかんたんに作れる! キッズクッキング」
館野 鏡子/著 プティック社
- 「これだけは知っておきたい⑧ 発明・発見の大常識」
板倉 聖宣/監修・青木 一平/文 ポプラ社
- 「21世紀子ども百科 しごと館」
羽豆 成二/監修 小学館

など、他にもたくさん準備しています。

なお、紹介した本が貸出中の場合は、予約する事もできます。
カウンターで申込んでください。

作品展開催のお知らせ

「半世紀を生きて」(仮)と題して神石高原町小島の若林佐都子さんの作品を展示します。

日 時 8月12日(日)から8月21日(火)まで(月曜日休館)
※午前10時から午後6時(最終日午後3時)まで
場 所 シルトピアカレッジ図書館 ロビーにて

2007 8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
●	●	●	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	●

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

8月も「ゆせんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

と き

8月 4日(土) ひる2時~
8月 18日(土) ひる2時~

と ころ

シルトピアカレッジ図書館(児童コーナー)

・人口呼吸をする。

熱中症を予防するポイント

①なりやすい条件を知り、外出をひかえたり体調不良の時は無理をしない

気象条件………高温多湿・無風・強い日差し
なりやすい人………暑さに慣れていない・睡眠不足・
体調不良・高齢者・子ども

②水分を補給する。

十五〜二十℃の水

(長時間の作業の場合、塩分が入ったものかスポーツドリンクなどがよい)

③適切な服装をする。

つばの広い帽子で、首の後ろを日さしから守る色は、熱を吸収しにくい白っぽいものを

風通しがよく、吸い取った汗がすぐに乾く素材がよい

②高齢者の脱水

一般にお年寄りは、加齢から生じる体の衰えなどのため、知らず知らずのうちに脱水を起こしやすいです。特に汗をかき夏は、脱水を起こしやすいので、注意が必要です。

脱水予防のポイント

○のどが渇かなくても水分の補給をしましょう。

○運動したり、外を出歩く時などは、ペットボトルや水筒を携帯し、十五分ごとに水分をとしましょう。

○アルコールは水分補給という点ではまずめられません。水またはスポーツドリンク等が適しています。

○入浴はぬるめで短時間入りましょう。

○周囲の人がお年寄りの様子をよくみて、早めに対応しましょう。