

The 健康応援隊!.....

7月は熱中症予防強化月間です

昨年、熱中症で救急搬送された方は約5万9,000人にのぼり、全国的に猛暑となった平成22年を上回りました。熱中症は重症になると後遺症が残ることがや、死に至る場合もあります。最高気温が30度を超える日が増えていきます。家族みんなで夏の暑さに備えましょう。

○熱中症はどうしておこるの？

汗をかくことで、体温の上昇を防いでいます。汗は血液中の水分や塩分等からつくられるため、補給しないと、体液のバランスが崩れ、頭痛や吐き気、体温の上昇、意識障害等を起こし、重症になると臓器にも影響を与えます。

○どうすれば防げるの？

①水分・塩分補給
のどが渇いていなくても、1日1ℓから1.6ℓの水分をこまめにとりましょう。特に運動中や屋外での作業中は20分ごとにスポーツドリンク等で、汗と一緒に失われた塩分も補給しましょう。

②節電下でも冷房は大切です

室温が28℃を超えたらエアコンをつけて、部屋の温度を下げましょう。扇風機との併用やグリーンカーテン、すだれなどで日光を遮ることも効果的です。

③暑さ指数に注目
気温や湿度、輻射熱（あたたかみ）など、熱中症を引き起こす環境要因の指標が「暑さ指数」です。

◎日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28~31℃)及び(25~28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

気象庁などの情報を参考に、無理な外出は避けましょう。

学校コーナー

学校行事を通して望ましい人間関係を育てる



五霞東小学校

1年の中で緑が最高に美しい季節となりました。学校では遠足や修学旅行等の学校行事が次々と実施されています。そして平素と異なる生活環境の中で、見聞を広めたり、自然や文化に親しんだりしています。その体験を通して、集団生活のあり方、公衆道徳などについて学習しています。子どもたちの作文で、その様子をお伝えします。

「つくば山遠足に行ったらよ」
3年 小林 広翔ひろと
つくば山にのぼりました。だんだん高くなってきて、こわくてはきそうになりました。休けいでは、先生から元氣玉がくばられました。それをなめたら元氣が出てきて、力がもりもりになりました。それから2時間くらいはぼってコマてんぼう台にきました。お弁当を食べました。おみやげも買いました。山をおりる時は、ケープブルカーでした。おしゃべりをしていたら「あっ」という間につきましました。でも、ななめになっていてとてもこわかったです。

「大切な思い出」

6年 白方 美羽みゆ



弁慶七戻り



大涌谷にて

「これから班別行動です。」
私は、この一言を待っていた。だが、今日は雨。気分が乗らなまま行動を始めた。まずは、小町通りへ行く。雨は降り続く。「ワッフル21」という店に入り、1つ食べた。チョコの苦さとクリーム（クリーム）の甘さがとけ合っておいしかった。その後、外を見ると雨がやんで、晴れていて驚いた。このような小さな事も私の心に残った。このいい天気になった私たちはソフトクリーム屋さん、パン屋さんなど次々と店に入って行った。その他にも大仏、水族館などへ行った。途中で友だちとはぐれてしまうハプニングもあったけど、とても大切な思い出となった。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX 84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線214)



7月の納税 納期限:7月31日(木)です

固定資産税	2期	町民税務課 税務G	☎84-1966
介護保険料	1期	健康福祉課 高齢者支援G	☎84-0006
国民健康保険税	1期	町民税務課 税務G	☎84-1966
後期高齢者医療保険料	1期	町民税務課 税務G	☎84-1966
保育料	6月分	健康福祉課 社会福祉G	☎84-0006

人口と世帯

6月1日現在 住民基本台帳から
()内は外国人登録者内数

総人口	9,204人 (121人)
前月比	-20人 (1人)
男	4,614人 (43人)
女	4,590人 (78人)
世帯数	3,210世帯 (66世帯)