The 健康応援隊！

脱水に注意

７月に入り、これからだんだん暑くなる時期です。猛暑の日は、脱水には十分注意が必要です。

人間の体は、半分以上が水分で占められています。体内の水分を10％失うと脱水による様々な症状が現れ、15％の水分がなくなると、生命が危険な状態になります。重症になる前に、早めに水分を補給するようにしましょう。

―脱水症状のサイン―

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿の量が減るなどです。

―汗をかいたり、下痢をしたときは十分な水分摂取が必要―

水分を失うのは尿だけではありません。運動してたくさん汗をかいたときや、発熱、下痢、嘔吐のときは水分が不足しがちです。口が渇く前に少量ずつこまめに水を飲むようにしましょう。また、食事やおやつのときだけでなく、朝起きたときや夜寝る前、入浴後にも水分摂取しましょう。嘔吐したときは時間をおいて、吐き気がなくなったら水分摂取しましょう。

―夏は、熱中症にも注意が必要―

熱中症は直射日光の下に長くいる場合などになりやすく、それに伴い、脱水症状があらわれます。そのため、直射日光の下に長くいる場合は、帽子や日傘を使い、うちわなどで体温を下げ、水分摂取をこまめにしましょう。

野外だけでなく、クーラーのきいた部屋にいると汗をかかないので、水分不足になっていることに気づきにくくなります。クーラーをつけている場合もこまめに水分摂取をするようにしましょう。

また、水分が不足すると、血が濃くなって血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなりますので、高齢者の方は特に注意が必要です。

暑い日は、こまめに水分補給をし、日光に当たり過ぎないように心がけましょう。

（健康福祉課　保健師）

学校コーナー

お掃除で心もすっきり気持ちいい

五霞東小学校

五霞東小学校では、５月11日に老人クラブの方々を講師に招いて愛校作業を行いました。各クラスに２人ずつ来ていただき、清掃のやり方を丁寧に教えていただきました。

本校では、昨年より全学年統一の反省カードを利用し、身支度や取り組み・片づけ・手洗い等について掃除分担個所毎に相互点検しています。清掃の取り組みを振り返る事で、やり残しの無いように、子どもどうし励まし合い、声をかけ合って行うことができるようになってきました。

今回、老人クラブの方々に教室清掃のやり方を詳しく教わることで、全学年が統一された方法を実施していくこととなりました。特に次の４点について統一されました。

①机の運び方。②ほうきの使い方。③ちりとりの使い方。④ぞうきんのかけ方。

机はひきずらないよう、持ち上げて運ぶことや、ほうき・ちりとりの使い方もどうしてそうすると良いのかも丁寧に教えていただきました。また、低学年ではぞうきんを水にぬらしてかたく絞るやり方も一人ひとりについて手取り足取り教わりました。

子ども達のお礼の手紙を一部紹介します

『この間は、ほうきの持ち方や床のふき方を教えていただきありがとうございました。その次の日からは教えていただいた掃除のやり方でやりました。そしたら前よりも、とてもきれいになりました。授業中でもとてもすっきりした気分になれます。これからも続けていきたいと思います。ありがとうございました。』（６年生）

この６年生の手紙にもあるように、今回教わったことをこれからもしっかり続けて、きれいな教室、きれいな校舎、きれいな環境を、子ども達・教師が一丸となって造っていきたいと思います。

お待ちしています

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
●企画財政課広報担当
☎(84) 1111（内線223）

７月の納税　納期限7月31日㈮です

固定資産税	２期	町民税務課	税務G	内線２５２
国保税	１期	町民税務課	税務G	内線２５３
後期高齢者医療保険料	１期	町民税務課	税務G	内線２５３
介護保険料	１期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
保育料	７月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237
学校給食費	４期	教育委員会	学校教育G	㈹1462

人口と世帯（６月１日現在）

総人口	9,658人	(－15)
男	4,851人	(－ 7)
女	4,807人	(－ 8)
世帯数	3,036世帯	(－ 3)

※（　）内は前月比