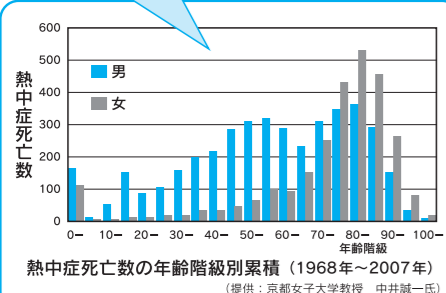


熱中症で亡くなる方も!!

本当はこわい!! 熱中症



熱中症とは、暑い環境にいることによって体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。本格的に暑くなる前の梅雨明けにも多く発生します。特にお年寄り、ひどくなると死に至ることもあります(左の図参照)。それほど気温が高くない場合や、室内や夜間でも発生するため、『この暑さなら大丈夫』『自分は大丈夫』と思わないことが大切です。

軽い症状	やや重い症状	重い症状
・ズキンズキンする頭痛 ・吐き気・嘔吐 ・体がぐったりする	・めまい・失神 ・手足のしびれ ・筋肉痛・筋肉の硬直 ・気分が悪い	・意識がない ・手足が動かない ・けいれん ・体温が高い

★どこを冷やすの?★

首
わきの下
太もものつけ根

①意識がありますか?
 いいえ → 救急車を呼ぶ!
 はい → すぐに涼しい場所へ避難。体を冷やし、水分を与えて衣服をゆるめる。

②水分を自力で飲みますか?
 いいえ → 病院へ!
 はい → 水分・塩分を補給する。

③症状がよくなりましたか?
 いいえ → 病院へ!
 はい → そのまま安静にして十分休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

汗をたくさんかく場合は、0.1~0.2%程度の食塩水(1リットルの水に1~2gの食塩)またはスポーツドリンクを。
 ※糖尿病や腎臓病など持病のある方は医師に相談してください。

予防策

- ◎部屋の温度をこまめにチェック!
- ◎室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ◎無理をせず、適度に休憩を!
- ◎外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、帽子など日よけ対策も!
- ◎日頃から、栄養バランスの良い食事と体力づくりを!
- ◎服薬中の方は特に注意を!

もっと元気になるレシピ

副菜：やさいかみかみあえ

『一人分栄養価』
 カロリー 33kcal
 塩分 0.4g

『食事バランスガイド』
 副菜 1つ分

材料(4人分)
 キャベツ.....120g (3枚)
 人参.....40g (1/8本)
 きゅうり.....80g (小1本)
 塩.....少々
 合わせ調味料
 みそ.....8g
 (小さじ1と1/3)
 酢.....10g (小さじ2)
 砂糖.....4g (小さじ1)
 白ごま.....4g (小さじ1)
 削り節.....2g (1袋)

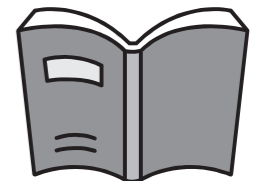
★ポイント★
 食べる直前に調味料を入れてあえる。お弁当に入れる時は、カップの底に削り節を入れることで汁が出にくくなります。
 ※健康づくり食生活推進協議会 幼稚園親子お弁当づくり レシピより

保健福祉センター 8月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
1	月	9:00~11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(1・8・15・22・29日)
		~	2歳児教室(受付9:15~9:45まで)
4	木	~	3歳児健診(受付12:50~13:20まで)
		~	1歳6ヶ月児健診(受付13:30~14:00まで)
5	金	9:30~	育児サークル(受付9:45まで)
8	月	13:00~	ヒブ・肺炎球菌ワクチン同時接種(受付13:25まで)(8/24日)
9	火	~	あかちゃん教室(受付9:45~10:00まで)(9/23日)
		~	6ヶ月児相談(受付9:15~9:30まで)
10	水	~	12ヶ月児相談(受付10:00~10:15まで)
18	木	13:00~	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:25まで)
22	月	13:00~	B C G 予防接種(受付13:25まで)
24	水	9:00~12:00	妊娠~産後何でも相談(予約制)
30	火	9:00~13:00	食育セミナー(受付9:30まで)

図書館の資料がインターネットで検索できるようになりました

7月1日から図書館ホームページで資料の検索ができるようになりました。詳しくは下記のリンク先からご覧ください。



- 図書館ホームページリンク先
 東伊豆町ホームページ ⇒ 「町の施設」 ⇒ 「文化施設」の順でクリック
- 資料検索サービス

パソコン・携帯電話・タブレットから資料の検索ができます

自宅でも 外出先でも

【検索できる資料】
 図書・雑誌・CD・DVD

- 資料の予約もできます
 予約サービスのご利用は館内での手続きが必要となります。利用券(カード)をご持参のうえ、図書館カウンターまでお越しください。※利用券(カード)をお持ちでない方は身分証明書をご持参ください。

2016 東伊豆町立図書館ワールド・フェスタ ~図書館開館記念日イベント〈地球のことを考える一日〉~

- 開催日：7月29日(金)
- ①13:00~ 民族衣装の試着体験&記念撮影
- ②13:30~ 横山美鈴ダンシングチームによる記念ダンス
- ③14:00~ 「ロ・アイル・マジマジ」*『水』のワークショップ
 講師：☆大淵由子さん☆末満ひろみさん☆木下美保さん
- ④16:00~ 映写会「うたがみえる、きこえるよ」
- ◆図書館キャラクター・ステンドグラス風切り絵作品の初披露
- ◆ロビーにてカフェ



イベント協力者募集中! 民族衣装を着てイベントを盛り上げよう!

【申込み方法】 7月28日までに図書館カウンターへお申し出ください。
 【民族衣装について】 衣装をお持ちの方は・・・当日ご持参ください。衣装をお持ちでない方は・・・前日までに図書館で衣装合わせをいたします。

みんなで開館記念日をお祝いしよう!

○展示期間：7月15日(金)~8月19日(金) Be with you 青年海外協力隊写真展

問合せ先 町立図書館 ☎22-1111