

すこやか×こころ

熱中症を予防しよう

気温が高く、連日ニュースなどで熱中症で救急搬送されたというニュースを目にする方も多いのではないのでしょうか？北海道も年々気温が上昇し、昔と比較すると夏の気温が大幅に上がり、熱中症の発症数も増えていきます。熱中症は自分では気が付きにくく、命にも関わる危険な症状のため、症状が出る前からご自身で熱中症対策を心がけましょう。

〈熱中症とは？〉

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい（ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど）、体温が高い、皮膚の異常(皮膚を触ると

ても熱い、皮膚が赤く乾いているなど)、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給できないなどの症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。このような症状がある場合は、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。また、涼しい場所へ移動させ、衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げたり、水分や塩分を補給しましょう。

〔熱中症対策〕

〈こまめに水分補給をする〉

・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

〈屋内では〉

・エアコンなどで温度を調節
・遮光カーテン、すだれを利用

〈屋外では〉

・日傘や帽子の着用

〈体に熱をためないために〉

・日陰の利用、こまめな休憩
・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症を予防するためには、上記の対策以外にも普段から暑さに負けない体作りも大切です。日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとるようにし、暑さに負けない体づくりを行いましょう。



夏バテに注意

人間の体は、高温・多湿な状態に置かれると、体温を一定に保とうとし、必要以上にエネルギーを消費します。汗をたくさんかくことで、水分と一緒に体のミネラルが失われて脱水症状になったり、暑さで消化機能が低下し、食欲不振を引き起こしたりします。その症状が長く続くと、体が暑さに対応することができなくなり、さまざまな症状として体に影響が出てきます。この状態を夏バテと言います。

【夏バテの主な症状】

○全身の疲労感 ○体がだるい ○熱っぽい
○やる気が起きない ○下痢や便秘

これらの症状が著しいと感じたときは、医療機関で受診しましょう。

問合せ先

保健福祉課保健係（保健センター内）

☎ IP 53・3155

介護給付費通知の廃止

介護保険サービスを利用された方が、利用額などが記載された「介護給付費通知」を毎年8月に送付していましたが、国による介護給付適正化事業の見直しがあったため、令和7年度より送付を廃止とします。

サービスの利用実績を確認する際は、各サービス事業所から交付される請求書などをご確認ください。

なお、介護給付費通知が必要な方は、下記まで問合せください。

問合せ先

保健福祉課高齢者支援係
（保健センター内）

☎ IP 53・3155

保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

ご結婚 おめでとう ございます

7月7日

小 田 杏平太^{さん} 赤川1
入 江 萌 加^{さん} 赤川1

ごめいふくを お祈りします

6月24日

松 本 弘 樹^{さん} 60歳 市北6

7月1日

横 井 昭 吾^{さん} 94歳 新富1

7月3日

作 井 正 幸^{さん} 75歳 昭栄

ご厚志ありがとうございます ございました

月形町へ

●亡き弟の生前のお礼として
北 地 克 弘 様(帯広市)
100,000円(故宣章様)

☎社会福祉協議会へ

●社会福祉のために
齋 藤 香 様(札比内2)
10,000円

●亡妻・亡母の生前のお礼として
中 田 行 雄 様・淳 子 様
(月ヶ岡)
30,000円(故貞子様)

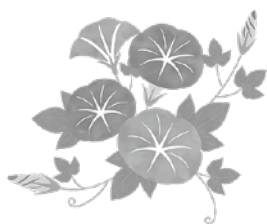
訂正とお詫び

5月5日発行広報5月号マンスリーに掲載しました教育実践表彰の内容に誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前 空知管内教育実践表彰

訂正後 北海道教育実践表彰



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

やスイーツを楽しむことに。
花&ゆりの年の差コンビが、
お互いを思いやりながら、ち
いさな幸せをみにつけていく。

「名作に学ぶ人生を切り開く
教訓50」
西岡 孝誠 著

「変だねはホメ言葉 自分にか
けた呪いの解き方」
稲葉 将太 著

「アメリカ南部の台所から」
アンダーソン夏代 著

「温泉小説」
朝比奈 あすか 著

「からだを整う汁一菜」
山田 奈美 著

「珈琲怪談」
恩田 陸 著

「闇をわたる」
堂場 瞬一 著

「それいけー平安部」
宮島 未奈 著

「ゆふすげ」
美智子 著

「16歳の花は高校になじめず、
ニンジャ」
今野 敏 著

「ずっと休んでいる。
そんなある日、母方のおばあ
ちゃんのゆり(70歳)から、
むかし住んでいた「つつじが
丘の団地」に行ってみよう」と
言われ、そこからふたり(た
まにいとこも参戦)は、つつ
じヶ丘、狛江、豊洲といろい
ろな団地をのんびりめぐって、
お寿司、蕎麦、カレー、ケー
キ、ラムネなどおいしい御飯

「札幌誕生」
門井 慶喜 著

「父が牛飼いになった理由」
河崎 秋子 著

「農家が作る野菜でかんたん
痩せレシピ」
なな 著

「人生の選択を外さない数理
モデル思考のススメ」
富島 佑充 著

close

休館日

8月

10日、11日、17日、
24日、31日

9月

7日、14日、15日、
21日、23日、28日

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

今月の表紙

第41回町民交通安全パレードが国道275号線沿いで開催されました。このパレードは、交通安全運動をきっかけに、町民一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践するほか、地域における道路交通環境の改善に向けた取り組みに参加するなど、みんなの力で悲惨な交通事故を防止していくことを目的としています。当日は約300人の町民が集まり、国道を走る車のドライバーに安全運転を呼びかけました。