

すこやかメモリー

6月から熱中症予防をしよう



北海道は6月でも油断は禁物

北海道の6月は本州に比べて気温が低く、「まだ暑くないから大丈夫」と思いがちですが、実は熱中症への注意が必要な時期です。日中は気温が上がる日も増え、朝晩の寒暖差も大きいので、体温調節がうまくいかず体に負担がかかります。また、暑さに慣れていないこの時期は、わずかな暑さでも体調を崩しやすいため注意しましょう。

こまめな水分補給を意識しよう

熱中症予防の基本は水分補給です。北海道は湿度が比較的低い日もありますが、その分汗が蒸発しやすく、気づかないうちに体内の水分が失われていくことがあります。のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。また、屋外での作業や運動時には、

塩分の補給も意識しましょう。

服装や室内環境を整える

日中の気温上昇に対応できるように、脱ぎ着しやすい服装や通気性の良い素材を選びましょう。帽子の着用や日陰の利用も効果的です。室内でも気温が上がる日は無理をせず、扇風機やエアコンを活用して快適な環境を保つことが重要です。

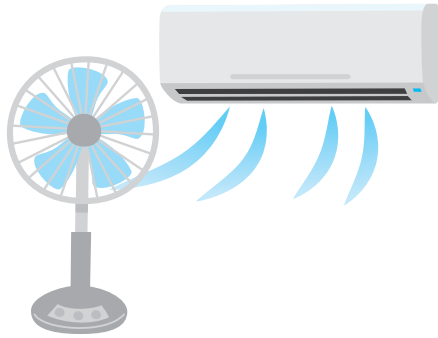
日頃の体調管理が予防につながる

バランスの良い食事や十分な睡眠をとることで、暑さに負けない体づくりにつながります。加えて、体調の変化に早めに気づくことも大切です。「なんとなくだるい」「食欲がない」といった小さなサインを見逃さず、無理をしないようにしましょう。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいいため、周囲の声かけや見

守りが予防につながります。

体調不良時は早めの対応を

めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状が見られた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やして水分・塩分を補給してください。症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。北海道でも油断せず、6月からしっかりと熱中症対策を行い、これから迎える夏を元気に過ごしましょう。



脳元気塾に参加しませんか？

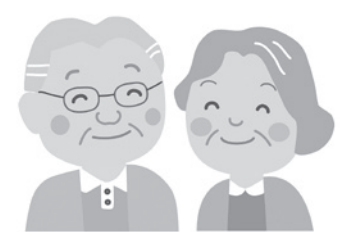
認知症予防教室の脳元気塾を7月から開催します。簡単な読み書きや計算教材で脳に刺激を与え、認知症の予防につなげてみませんか。毎日少しずつ行うことで効果があります。週に1回保健センターに集まり、教材学習をした後にはレクリエーションで楽しみましょう。皆様のご参加お待ちしております！

日時：7月～10月の毎週木曜日（全16回）

午前10時～11時30分

場所：保健センター

※有料で送迎対応もしています。詳細は申込時にご確認ください



問合せ先 保健福祉課保健係（保健センター内）☎53・3155 Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

戸籍の窓

こんにちは よろしく

4月18日

西守真梨^{らん} 優汰・愛弓
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

4月27日

黒宮 修^{さん} 84歳 昭栄

4月27日

佐藤 定子^{さん} 89歳 昭栄

5月9日

吉永 豊子^{さん} 88歳 南札比内3

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡妻の生前のお礼として

柴田 孝市 様(市北9)
(故美子様)

ご存じですか？

過去の広報紙や折込みチラシは町のホームページで見ることができます。

広報紙や折込みチラシのPDF版を公開していますので、ぜひご覧ください。



広報紙リンク▲

情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。



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

「ウチの共有不動産 探めてます！」

桂 望実 著

母親が遺した不動産を共有不動産として相続することになった四人のきょうだい。先行き不安な零細企業を経営する長男の春馬。看護師長でありながらも、とある事業によりお金が必要な長女の渚。考えなしにお金を使ってしまった次男の秋人。離婚して実家に戻り母と最

新着図書

「夜明けのハントレス」

河崎 秋子 著

「青天」

若林 正恭 著

「探偵小石は恋しない」

森 バジル 著

「話し方で損する人得する人」

五百田 達成 著

「種まきと発芽の超裏ワザ」

竹内 孝功 著

「子どもに習い事をさせたいと思ったら知りたいことが全部のつる本」

石田 勝紀 著

期まで暮らしていた次女の小雪。土地の売却価格をめぐる対立するうちに、それぞれの抱える行き詰まりまでもが明らかとなり。果たして彼らは円満に相続を終え、人生を再スタートできるのか。

close
休館日

6月

7日、14日、21日、28日

7月

5日、12日、19日、20日、26日

おはなし会

おはなし会を開催します。絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 6月20日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

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

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp