

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

健康アドバイス



三宅 周 医師
(吉備医師会から)

■ どうして起こるの？

私たちの体は、熱くなると汗が体温を下げてくれます。しかし、高温多湿な状況下では体内の水分と塩分が減少。体温を調節する働きがうまく機能せず、熱中症を発症します。

■ どういう状態になるの？

初期症状はめまい、たちくらみ、筋肉痛など。次第に頭痛や吐き気、だるさが現れ、最終的

今月のテーマ 熱中症

熱中症を防ぐために

に意識障害やけいれんが起り、体温が40度以上に上昇します。

■ 予防法は？

「水分をとること」と「暑さを避けること」です。水分と塩分は同時に摂取しましょう。

室内では扇風機やエアコンを使用し、室温を適正に保ちます。外出時は日傘や帽子を使用すると効果的です。

■ 注意することは？

急に暑くなった日は室内にいても注意が必要です。特に高齢者は注意し、周りの人が協力して予防を呼び掛けてください。節電はほどほどにしましょう。

■ 「マイドリンク」を作ろう

ペットボトルに水2リットルと食塩3グラム(キャップ約3分の2)を入れ、お好みであめやレモン汁などを入れます。市販のスポーツドリンクは塩分が不足していることがあるのでマイドリンクがお勧めです。経口補水液は薬局でも入手できます。

■ 処置は？

涼しい場所へ避難して体を冷まし、水分と塩分を補給します。補給しても頭痛や吐き気がおさまらないときは、病院に行くか救急車を呼んでください。早い対応が大切です。



ソフトバレーボールの白熱したプレー

今年で18回目を迎える昭和地区ふれあいスポーツ祭りが6月29日、昭和小学校、昭和幼稚園を会場に開催されました。この祭りは富山、水内、下倉、日美地域からなる昭和地区の子どもから年配の人までが、スポーツを通して楽しく交流できるイベントです。競技は、小さな子どもでも楽しめるレクリエーションをはじめ、屋内ではティスコン、ソフトバレーボール、屋外では、グラウンドゴルフ、ペタンクが地区対抗などで行われました。私は同世代の先輩や普段関わる機会が少ない世代の人たちと同じチームでソフトバレーボールに参加しました。試合には負けてしまいましたが、いろいろな人と楽しく触れ合うことができ、素敵な時間を過ごすことができました。みんな、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しそうにプレーしていて、昭和地区自慢の素晴らしいイベントだと感じました。これからも機会があれば参加したいと思っています。

昭和中学校3年
上山 友莉佳さん・美袋

山手小学校は5月24日、春季善行表彰という栄えある賞を受賞することができました。

本校では児童会の運営委員会が中心となり、長年にわたり毎朝のあいさつ運動や募金活動、空き缶やペットボトルキャップの収集活動に取り組んでいます。また、募金や収集したアルミ缶・プルトップを換金した収益金は、東日本大震災の復興や、そうじゃ・宮城つ子基金に寄付。ペットボ

トルキャップはワクチンとして世界中の子どもの命を救うために役立てられています。これら本校の取り組みは、さまざまな社会貢献ですが、子どもにとって社会や人の役に立つ体験は、今後一人ひとりの豊かな人間性を形づくる大変意義あることと考えています。今回の受賞を励みに、今後もさまざまな活動に子どもとともに取り組んでまいります。保護者、地域の皆さま、引き続きご支援ご協力をよろしく願っています。

(山手小学校 校長 片岡 正喜さん)



あいさつ運動を行う山手小学校の児童

安全・安心

総社署からのすすめ

夏休み中は、子どもが開放感から非行に走りやすくなる時期です。この機会に地域全体で規範意識の向上と絆の強化を図り、非行を生まない環境づくりに努めましょう。保護者の皆さんは子どもと積極的にコミュニケーションをとり、「交友関係」、「行動範囲」、「所持品の変化」などの把握に努めてください。

■ 万引き防止

ゲーム感覚で万引きに手を染

子どもの非行防止に努めましょう

める子どもが増えます。万引きはゲームではなく、窃盗という犯罪です。放っておくと凶悪な事件に発展する可能性があります。

次のことを家庭や地域全体で、子どもたちから繰り返し教えましょう。

- 万引きは犯罪であること
- 金額にかかわらず、万引きをしてはいけないこと
- 万引きの見張り行為をしてはいけないこと
- 万引きで得た商品をもたらしてはいけないこと
- 万引きをするように唆してはいけないこと

■ 深夜徘徊防止

生活リズムが不規則になりやすく、夜型の生活になりがちです。しかし、夜のまちはたくさんの危険が潜んでいます。

保護者の皆さんは、「家庭で門限を決める」、「遅くなったら帰宅を促す、迎えに行く」など、子どもの行動に関心をもちましょう。

地域の皆さんも、夜間に遊んでいる子どもを見かけたら、早めの帰宅を促すなど、見て見ぬふりをしないでください。

子どもが犯罪を犯さない、犯罪に巻き込まれないよう、大人も注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎94-0110

サントピア岡山総社ランチバイキング無料券が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q1 ゆるキャラグランプリ2014に出場する、子育て王国そうじゃのマスコットキャラクターは「チュッピー」。投票は、「〇月〇日開始」

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にサントピア岡山総社ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 9月1日(月)

【6月号の答え】 児童生徒読書大会

【6月号の当選者】 橋本 自子さん(中央)、富岡 絹代さん(黒尾)

[応募総数 53件]

【応募先】 総社市役所企画課 〒719-1192 中央一丁目1番1号

☑ kikaku@city.soja.okayama.jp



人口・世帯数 (平成26年7月1日現在)

人口 67,791人(前月比+5人)
(うち外国人登録731人 前月比+11)
男 32,960人(前月比+2人)
女 34,831人(前月比+3人)
世帯数 25,564世帯(前月比+24世帯)

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るく家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ