

あまくみないで 盛夏の熱中症

暑い夏、真ただ中。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

これから、熱中症になる人が増えてきます。

今回は、熱中症の症状や応急手当、予防方法を紹介しますので、熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、ひどいときには、意識障害など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症の症状と応急手当

重症度	症状	応急手当
I度（軽症）	めまい・立ちくらみ こむら返り・手足のしびれ 大量の発汗など	<p>●重症の場合は、以下の応急手当を行い、ためらうことなく救急車（☎119）を要請しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす ・首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす ・飲めるようであれば、水分・塩分・経口補水液を少しずつ何回も取らせる <p>●梅雨明け後の7月中旬から8月下旬に熱中症患者が多数発生</p> <p>熱中症による救急搬送では、高齢者が全体の5割、子どもが1割以上を占めています。高齢者は体温調節機能が低下し、喉の渇きを感じにくく、脱水になりやすくなっています。そのため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。子どもは体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすくなっています。子どもの様子を十分に観察しましょう。</p>
II度（中等症）	頭痛・吐き気 体がだるい 集中力や判断力低下など	
III度（重症）	意識障がい（反応や会話が おかしい）・けいれん 運動障がい（普段どおりに 歩けない）・高体温	

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします）
- 室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 無理をせず、適度に休憩を取りましょう。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう。
- 日ごろから栄養バランスの良い食事をとり、暑さに負けない体力づくりを行いましょう。

健康づくり係では、運動教室や健康教室、料理教室などを行っています。
詳細は、健康づくり係の窓口または電話でお問い合わせください。

りーど通信

No.22

ボランティア活動センター ワールドカフェ！

■ワールドカフェって何？

カフェのような気軽な空間で意見交換を行うことです。

ボランティア活動センターでは、これまでに3回行いました。経過をお知らせします。

○第1回 2月7日開催

参加者約50人（4班）で、ボランティア活動の意見交換を行いました。



各班で共通していたのは、活動する人の高齢化や減員などでしたが、楽しくやりがいのある活動を増やす、地域のつながりをつくる工夫をするといった解決に結びつく意見も出されました。

○第2回 5月21日開催

参加者30人（2班）。

ボランティア活動センターでは、「おせっかいという、ちょっとしたボランティアやコミュニケーションが必要になってきている」と感じ、このことについての意見をいただきました。

現在は、おせっかいをするのが少しむずかしい面もあるけれど、日ごろの声かけが大事。お互いに顔の見える住みやすい町という意見が出されました。

○第3回 7月2日開催

参加者15人（1班）。今回は膝を突き合わせての座談会形式で行いました。

話は地域でのコミュニケーションに関する話題が多く挙げられました。この話題の中からボランティア活動センターで、心のケアに結びつく活動をやりたいという意見をいただきました。ボランティア活動センターで何ができるかを考えたいと思います。

■次回のワールドカフェ開催は、12月17日（土）を予定しています。詳細はボランティア活動センターに問い合わせてください。

りーどぼらんでいあキッズ メンバー大募集

- ・福祉施設訪問や町内イベント、まつりなどへの参加
- ・対象は小学生から大学生まで
- ・参加日、時間など、自分のスケジュールに合わせて調整できます

▽問い合わせ ボランティア活動センターりーど (☎221局1011)

差別をなくすために 第374号

スポーツと人権

スポーツをする目的は、趣味や娯楽のためであったり、健康の保持増進や体力の向上のためであったり、学校のクラブ活動や仕事のためと、人によってそれぞれ異なります。また、スポーツと一口に言っても、個人競技と団体競技、アマチュアスポーツとプロスポーツ、競技スポーツとレクリエーションスポーツなど、種目や形態はさまざまです。しかし、スポーツは、体を動かすという人間の基本的な欲求に応える共通のものであり、一生懸命にスポーツに向き合う、その姿に感動を覚えた人も多くいるのではないのでしょうか。

スポーツは、自分の意思で、それぞれの目的のために行われるものです。1978年に国連の専門機関であるユネスコは、「体育・スポーツの実践はすべての人にとって基本的権利である」とした「体育およびスポーツに関する国際憲章」を採択しました。また、オリンピック憲章でも「スポーツを行うことは人権の一つ」であり「人種、宗教、政治、性別、

芦屋町人権・同和教育研究協議会

その他の理由に基づく国や個人に対する差別は認められない」としています。日本でも、スポーツ振興法を全面改正したスポーツ基本法が制定され、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人びとの権利である」とするスポーツ権がうたわれています。

4年後には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。年齢や性別、障がいの有無などを問わず、スポーツをとおしてつながり、人と人との輪を広げていきませんか。

▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局3546)

