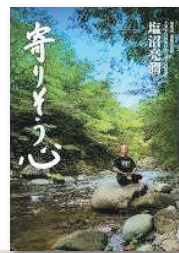


図書室へ行こう

おすすめの新着本

屋地楽習館図書室



寄りそう心

著 / 塩沼 亮潤
プレスアート

宮城県仙台市の福聚山慈眼寺住職が発信する「悩める者たちへ」のメッセージ。秋保の里で紡がれた厳しくも温かい言葉を、美しい四季の写真とともに収録。

こども図書館～えほんの森～



ぼくのねこ

作 / 鈴木 のりたけ
PHP研究所

鶴田中央公民館図書室



夏の体温

著 / 瀬尾 まいこ
双葉社

▶ こども図書館～えほんの森～ ☎ 57-1202 ▶ 屋地楽習館図書室 ☎ 53-1994 ▶ 鶴田中央公民館図書室 ☎ 53-1111 (内線4412)
▶ 休館日 【6月】6日、13日、19日、27日 【7月】4日、11日、17日、25日

心に響いた、この一冊



西本 真美 さん

奏太 ちゃん

ゆび★びゅー

作 / 木曾 秀夫
フレーベル館

息子は恐竜が大好きです。図書室で恐竜の本を読んで楽しんでいます。その中でもこの「ゆび★びゅー」は指を入れて恐竜の姿を作って遊びながら読めるので気に入ります。自分の好きな恐竜のことを知って、本を読む楽しさも学んでほしいなと思います。これからも図書室に通っていろいろな本に触れ合っていきたいです。



こんにちは
保健師です

今から始めよう 熱中症対策

私たちの身体は発汗などにより、体温を調節しています。しかし高温多湿の環境下では、体温がうまく調節できなくなり、体内に熱がこもりやすくなります。熱中症とは、こもった熱によって起こる様々な身体の不調のことを言い、重症化すると命の危険性もあります。厳しい暑さとなる時期はもちろん、湿度が高い梅雨時期も注意が必要です。

熱中症を知る

症状

- LEVEL 01
- ・めまい、立ちくらみ
 - ・筋肉のこむら返り、手足のしびれ

対策

涼しい所で安静にして、水分と塩分を補給する。

- LEVEL 02
- ・頭痛や吐き気
 - ・身体がだるい、力が入らない
 - ・集中力、判断力の低下

涼しい所で安静にして、水分と塩分を補給する。脇や太ももの付け根などを中心に身体を冷やす。

- LEVEL 03
- ・呼び掛けへの反応がおかしい
 - ・けいれん
 - ・身体が異常に熱い

すぐに救急車を呼ぶ！水分は無理に飲ませない！涼しい所で安静にして脇や太ももの付け根などを中心に身体を冷やす。

熱中症を予防する

こまめな水分補給



- ▶ 喉が渇く前にこまめに水分補給する。…気付かないうちに水分不足になっていきます。起床後や入浴前後も忘れずに。
- ▶ 食事以外に一日あたり1.2リットルを目安に水分補給する。
- ▶ 汗を多くかく場面以外は、利尿作用が無い水や麦茶がオススメ。麦茶には身体を冷やし夏バテを防止するなどの疲れた身体に優しい効果があります。
- ▶ 汗を多くかいたときや、熱中症の症状があるときは、塩分が含まれている経口補水液がオススメ。…スポーツドリンクは砂糖が多く入っているため、飲み過ぎは急激な血糖の上昇や食欲不振につながります。

暑さを避ける



- ▶ 日傘や帽子、室内では遮光カーテンやすだれなどを使い直射日光を避ける。
- ▶ 熱中症警戒アラート情報を活用し、暑い日や日差しが強い時間帯は外出を控える。
- ▶ 黒色系の服は避け風通しの良い服を選ぶ。
- ▶ 換気の時間を確保しつつ、扇風機やエアコンで室温や湿度を調整する。…熱中症の発生場所で最も多いのは室内。

マスクを正しく使う



- ▶ 屋外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外す。
- ▶ マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクを外して休憩する。

問 保健福祉課 保険係 (内線2135)

知ってトクする！ 第97回 消費生活講座

だまされないで

架空請求にご注意ください

メールやはがき、封書、電話などの様々な手段で「身に覚えのない請求を受けた」といった架空請求の相談が多く寄せられています。

実際に起きたこと

大手通販会社をかたり「サイトの利用料金が未納である。連絡がなければ法的措置に移行する」というメッセージが届いた。記載されていた番号に電話すると「アダルトサイトの未納料金に対して民事訴訟の手続きを始めるが、本日中に振り込めば救済措置がある」と言われ、名前と生年月日を伝えてしまった。

架空請求の特徴

- ▶ 法的措置や訴訟など不安をあおる言葉を使い、連絡させようとしています。
- ▶ 振込やプリペイドカード購入など様々な方法で支払わせようとしています。また、やり取りの中で個人情報を聞き出そうとしています。

トラブルにあわないために

- ▶ 利用していなければ絶対連絡しない。また連絡が来ても個人情報は伝えない。
- ▶ 架空請求かどうか不安なときは、消費生活相談窓口などに相談しましょう。

☎ 困ったらすぐにご相談ください

相談は無料です。
秘密は必ず守ります。

商工観光PR課 商工振興係
☎ 53-1111 (内線2286)

土日の相談は消費者ホットライン
☎ 188 泣き寝入りはいややへ