

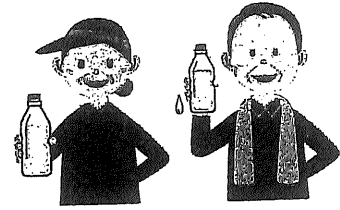
熱中症予防クイズ

- ①熱中症の症状の1つとして正しいものはどれでしょうか。
1, めまい 2, 背中のかゆみ 3, 腹痛
- ②熱中症の発生が最も多い場所はどこでしょうか。
1, 道路 2, 自宅 3, 職場
- ③最も熱中症になりやすいのはどの年齢層ですか。
1, 少年 2, 成人 3, 高齢者
- ④冷房の設定温度は何度にするのがベストでしょうか。
1, 18℃ 2, 28℃ 3, 環境によって変わる
- ⑤「あるもの」の色を見ることで【どの程度の脱水状態にあるか】を大まかに知ることができます。その「あるもの」とは何でしょうか。
1, 尿 2, 痰(たん) 3, 鼻水

熱中症対策

熱中症の症状は3段階に分けることができます。

- I度・・・めまい・大量の汗・筋肉痛
- II度・・・倦怠感・頭痛・吐き気
- III度・・・体温の上昇・痙攣・意識障害 など



I度は初期段階であるため、適切な処置を取り安静にしていれば至急受診が必要ない場合が多いです。II度になると受診の必要がある状態であり、III度になると入院による治療が必要な状態です。

高齢者は若い頃と比べ体温調節機能が低下していること、体の水分量が減っていることなどから熱中症にかかりやすい年齢層であると言えます。また、高齢者には暑いのを我慢してしまう人が多く熱中症の増加につながっています。

尿の色を見れば、どの程度の脱水状態にあるか知ることができます。無色や薄く色がついている状態であれば問題がないため、普段通り水分を摂取しましょう。黄色っぽい色がついていれば少し多めに水分を摂る必要があります。

自宅では室温が28℃になるように、エアコンの温度調整を行ってください。

外室の際は黒色の服は避け、帽子を被りましょう。

[解答] ① 1.めまい ② 2.自宅 ③ 3.高齢者
④ 3.環境によって変わる ⑤ 1.尿

令和五年六月句座 すみれ句会

にぎにぎし駅舎の軒やつばめの子
えきしや のき

野上マチ子

山の影映る代田の水鏡
やま かげうつ しろた みずかがみ

平嶋幸子

一仕事代田を掻きて本業へ
ひとしごとしろた か ほんぎよう

平田和子

万緑へ吸い込まれ行く自転車隊
ばんりよく す こ じてんしゃたい

原口孝子

つばめの子風の音にも口揃へ
つかぜ のかぜ おと くちそろ

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

ほたるはねぴかぴかしててきれいだな

二年 朝香 夏

つめたくてソフトクリームおいしいね

二年 いけじりまほ

いちごはねみんなあまくておいしいよ

二年 隅坂梨乃愛

まつりはねいろんなやたいならんでる

三年 まつおみこと

ハンカチできれいにするよわすれずに

三年 しんちらん

ハンカチは手あらいしたらつかうよね

三年 石丸 りら



さくらんぼみんな大すきかわいいね

三年 佐野若菜

さくらんぼ二つで一つかわいいね

四年 山口 いろは

父の日だ何にしようかプレゼント

四年 たかせなごみ

いちごはねどれも甘くて食べたいよ

四年 吉原綾奈

暑い日はソフトクリームくせになる

四年 まとう 裕加

さくらんぼ赤いまん丸かわいいな

五年 松岡 歩花

さくらんぼ二つ二つで仲良しだ

五年 池部恋々美

夏の山虫がたくさん鳴いている

五年 大西葉月

日が暮れて川に光るよほたるはね

五年 末永ひなの

ほたるはねやさしい光飛んでこい

六年 綿貫心美

父の日は休みあげようぜつたいに

六年 隅坂莉愛

蛍はね夜になるときれいだよ

中二年 宮城幸桜

当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
7月16日(日)	三宅脳神経外科病院	飯塚市楽市	25-5050
7月17日(祝)	宮嶋医院	飯塚市忠隈	22-1477
7月23日(日)	青柳医院	桂川町土師	65-0013
7月30日(日)	宮嶋耳鼻咽喉科	飯塚市南尾	28-3347
8月 6日(日)	あおやぎ内科クリニック	飯塚市大分	72-3230

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。