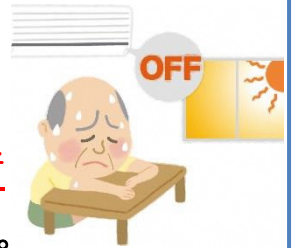




熱中症

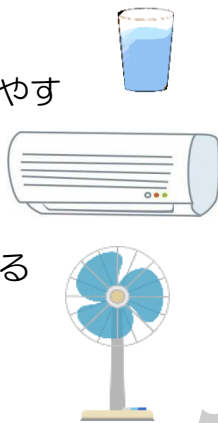
自宅も屋外も予防が肝心!

昨年度は熱中症救急搬送者の **4 割以上が 65 歳以上の高齢者**
(6割が自宅から搬送) でした。予防に十分心がけましょう。

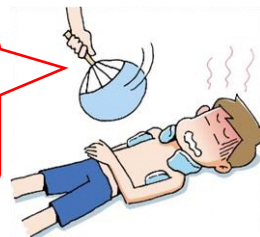


熱中症の予防法 8 か条

- ▶ 部屋の温度を 28 度以下に保つ
- ▶ エアコン・扇風機を上手に使用する
- ▶ こまめに水分を補給する
- ▶ シャワーやタオルで体を冷やす
- ▶ 涼しい服装をする
外出時には日傘、帽子を
- ▶ 涼しい場所・施設を利用する
- ▶ 暑い時は休憩する
- ▶ 部屋の風通しを良くする



からだを冷やす所は
首・わきの下・太ももの
つけねなど



熱中症かな?と思う人に会った時の対処法

軽

めまい
立ちくらみ
汗がとまらない
こむら返り

※応急処置をしましょう

- ・体を冷やす
- ・水分を自分でとってもらう
(少しずつこまめに)

中

頭痛
吐き気
体がだるい
ボーっとする

できないときや
よくなるいとき
きは医療機関へ

重

意識がない
まっすぐ歩けない
けいれん
体が熱い

- ・ **119**に連絡をして
救急車を呼んでください
- ・クーラー・扇風機
などで体を冷やして
救急車を待ちましょう

※救急車をよんでいいかわからない時は、
電話しましょう

#7119もしくは092-471-0099

感動をありがとう!子ども親善球技大会

6月16日(日)恒例の「城南校区子ども親善球技大会」を開催しました。

朝の雨にはヒヤヒヤしましたが、子どもたちのパワーに雨雲も圧倒されたようで、見事に晴れました。この日行われたのは、ソフトボール・男女混合ドッジボール・高学年ドッジボールの3種目。どのチームも放課後のわずかな練習時間でメキメキと上達し、当日は白熱した試合が展開されました。



みんなで力を合わせ、勝利に向かって一生懸命にボールを追う姿は、私たちに毎年大きな感動を与えてくれます。「今年もやってよかった〜!」と実感する瞬間です。

秋には、低学年のソフトドッジボール大会も開催されますので、楽しみにお待ちください。
(子ども会育成会連合会 会長 迫田由美子)

健康づくり推進委員会より

《7月の歩こう会》

◎福岡空港



日にち：7月6日(土) 小雨決行

行程：公民館→茶山駅地下鉄→天神南
→天神地下道→福岡空港探索(解散)
地下道

時間： 9：30 公民館集合
10：00 公民館出発

飲み物は各自でご持参ください。

当日の参加・親子での参加も大歓迎！！

解散後は1日乗車券でお得に山笠見物も！

《お知らせ》

※8月・9月の歩こう会はお休みです。

社会福祉協議会・民児協より コドモテラスIN城南

大学生のお兄さん・お姉さんと
夏休みの宿題をしよう！

おいしいカレーと
レクリエーションも
あるよ！

日時：8月24日(土)
10：00～14：00

場所：城南公民館 講堂

内容：学習支援とレクリエーション

講師：コドモテラスNteria 運営委員会

※申込書を学校で配布します。公民館まで
持参かFAXで申し込んでください。

※りんご・ハチミツ・小麦粉のアレルギー
のあるお子さまはお知らせください。

男女共同参画協議会より

城南小学校でのさつま芋苗植え

5月30日(木)、城南小学校2年生にさつま芋
の苗植え指導をするため6名で参加しました。

挨拶の後、メンバーの桐野さんが、苗の植え方
を説明。子ども達は瞳をキラキラさせながら、熱
心に聞いていました。

その後は弾んだ声が響く中、クラス毎に分かれ
て、畑に苗を植えました。「焼き芋が好き！」「大
学芋が好き！」など、楽しいおしゃべりにも花が
咲いていました。秋の収穫が楽しみです。



食生活改善推進員より

日時：7月23日(火)
10：00～13：00

場所：城南公民館 学習室

内容：暑さに負けないための食事

献立：枝豆ごはん・山芋のマリネ

鮭ソテーのカポナータ添え

キャベツの生姜スープ

アセロラゼリー

材料費：500円

持参するもの：三角巾・エプロン・手拭き

申込み：7月19日(金)までに公民館へ



その他の行事予定

6・20日(土)	たんぽぽ広場	10：00～12：00
6日(土)	自治協役員会	13：30～
10日(水)	ニコニコくらぶ	10：00～12：00
13日(土)	防犯パトロール	20：00～
16日(火)	小学校施設開放調整会議	19：00～
17日(水)	なごやかサロン	10：00～12：00

7月10日～19日は「夏の交通安全県民運動」
です。みんなで交通事故をなくしましょう！

すくすくサロン

日時：7月4日(木)・11日(木)・
18日(木) 11：00～14：30

場所：城南公民館 児童集会室
(駐車場はありません)

対象：就学前のお子さんと保護者の方

内容：自由に過ごしていただけます。

(弁当の持ち込みOK・ゴミは各自持ち帰り)

※7月4日(木)は、七夕飾り作りや、かわいい
お子さんの手形足形作りを行います。