

～楽しく学ぶ・体験する防災～

## チャレンジ！防災デイキャンプ

楽しく学ぶ・体験する防災「チャレンジ！防災デイキャンプ」を行います。

大きな地震や災害があった時、避難所でどうやって過ごすか分かりますか。小学生を対象にゲームや避難所体験、炊き出し試食などを行います。

防災マスターを目指して、さまざまな体験をしましょう。



▲昨年度実施した「防災ひろば」の様子

### チャレンジ！防災デイキャンプ

日時	8月7日(金) 10時～13時
場所	高富児童館1階 遊戯室
内容	・防災リュックに入れる大切なものは？ ・新聞紙やダンボールで食器作り ・防災ポッチャ ・炊き出し体験
対象	市内小学生
定員	50人(要申し込み)
持ち物	お茶、タオル、新聞紙(ある人)
申込方法	児童館に来館するか電話で申し込み

# 地域包括支援センターだより

岡南部地域包括支援センター TEL22-6886  
岡北部地域包括支援センター TEL52-3340

～暑さを我慢しないことが大切です～

## 熱中症を防ぎましょう

暑い日が続くと、室内でも熱中症になる危険があります。特に高齢になると、のどの渇きや暑さを感じにくくなるため注意が必要です。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

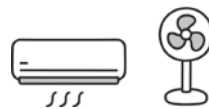
#### 1. のどが渇く前に水分補給

1日を通してこまめに飲みましょう。お茶や水だけでなく、汗をたくさんかいた時は塩分補給も大切です。



#### 2. エアコンを上手に使いましょう

もったいないと我慢せず、室温28℃を目安に調節しましょう。扇風機を一緒に使うと効果的です。



#### 3. 暑い時間の外出は控えましょう

特に昼前から夕方は気温が高くなります。外出時は帽子や日傘を利用しましょう。



#### 4. 周囲で声をかけ合いましょう

一人暮らしの人や体調が気になる人は、家族や近所で声をかけ。「水分とった?」「エアコンつけてる?」の一言が大切です。



#### こんな症状はありませんか？

- ・めまい、立ちくらみ
- ・頭痛
- ・体がだるい
- ・吐き気
- ・ぼんやりする



#### 熱中症かな？と思ったら

- ①涼しい場所に移動する
- ②衣類を緩める
- ③水分・塩分を補給する
- ④改善しない場合は医療機関へ相談する

意識がはっきりしない、返事がおかしいなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



## 夏太りに注意しましょう

### 夏は痩せやすい季節と思っていませんか？

夏の発汗は体温調節のためであり、エネルギーを消費しているからではありません。

夏は右のようなさまざまな要因が重なって、太りやすい季節と言われています。

いっぱい汗をかいて  
いるのに痩せない…



### 夏太りを予防しましょう

#### ◎食習慣

・炭水化物の一品料理に注意 夏はそうめんやうどんなどの一品料理に偏りがちです。野菜をトッピングするなどバランスの良い食事を心がけましょう。

・冷たい物、甘い飲み物の取り過ぎに注意 アイスクリームやスポーツドリンクなどの取り過ぎは、基礎代謝の低下や糖分の過剰摂取につながります。

#### ◎運動習慣

・涼しい時間や屋内で運動を 運動は朝夕の気温が低い時間帯に行い、かかとあげやスクワットなど、屋内運動を取り入れて活動量を維持しましょう。

- ・基礎代謝の低下…夏は自分で体温を上げる必要がなくなるため、基礎代謝が低下します。代謝が低下すると消費エネルギーも減少します。
- ・自律神経の乱れ…冷房の効いた部屋と屋外の温度差で自律神経やホルモンバランスが乱れ、代謝が低下します。
- ・活動量の低下…暑さで運動を控えたり車移動が増えたりすると、活動量が減り消費エネルギーが減少します。

### 自分の健康状態をチェック！

健診で自身の健康状態や体重の変化を確認しましょう。結果が届いたら、すぐに確認し、精密検査が必要な場合は医療機関を受診しましょう。

結果の見方を聞きたい、詳しく知りたい人のために結果相談会を行っています。参加したい人はこども・健康課に電話してください。



夏太りに気をつけながら、暑い夏を乗り切ろう！



## 山県市民生委員・児童委員協議会だより (児童部会)

閩民生委員・児童委員協議会  
(市役所福祉課内) TEL22-6837

## 児童部会の活動を紹介します

地域ごとに違いはありますが、あいさつ運動や、学校で行われる会議への参加、音楽祭や体育祭などの行事にお伺いすることもあります。

私たち民生委員・児童委員も、こどもたちから元気をもらっています。こどもたちの笑顔は地域の宝、そして私たちの未来です。

私たちが大切にしているのは「地域には見守ってくれる人がいる」という安心感です。家庭・学校・地域をつなぎながら、こどもたちが「このまちで育ってよかった」と思える地域を皆さんとつくっていきたくて願っています。

(山下委員)



▲高富小学校あいさつ運動

学校や施設への  
視察研修も  
行っているよ。



▲岐阜県版ミンジー