

# 熱中症を予防しましょう

さあ！今年も夏がやってきました。暑い季節と言えば、忘れてはいけないのが「熱中症」です。症状があらわれる前にしっかりと対策し予防しましょう。去年度は南国市で42名の方が熱中症で緊急搬送されています。

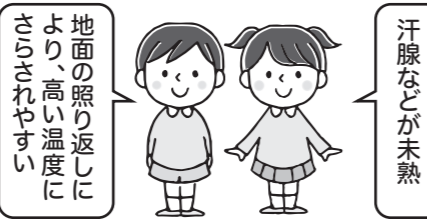
## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)
- ☺ 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！
- ☺ 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ のどが乾かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

### 保護者の方へ

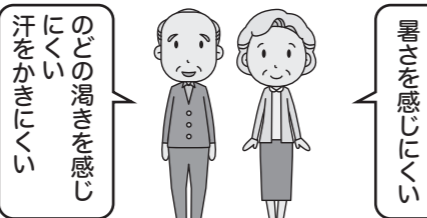
- おさんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- 喉の渇きにに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さになれさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

### 子どもの特徴



体温調整機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

### 高齢者の特徴



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

### 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、体温の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状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に、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。

### 子どもの熱中症

子供の場合、体温調節能力が未熟なため成人よりも熱中症になりやすくなります。地面からの照り返しの影響を強く受け、成人が感じている暑さ以上の高温な環境下にもいます。特に肥満傾向の高い子供は深部体温が高くなりやすいので、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

### 高齢者の熱中症

高齢者の場合は、温度感知の鈍さから、体温調節が遅れてしまいます。体温調節が遅れることで体に熱がたまり、熱中症になります。遅れて水分補給しても脱水から回復しにくいという面もあります。

### 熱中症が疑われたら

衣服を脱がせる、または緩めて体から熱を放散させます。飲めるようであれば水分を少しずつ、こまめに飲ませる。風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させましょう。首下、脇の下、大腿の付け根にある太い血管を氷のう等で冷やしましょう。

### こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

自分で水が飲めない、体に力が入らなくなり動けない、意識がない(おかし)、全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

### もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症について多くの情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧になってください。  
HP <http://www.wbgt.env.go.jp/>



南国市立図書館キャラクター  
しぬ ぼんた  
としよ犬 本太

ぽんたより 図書館だより No.13

**南国市立図書館**

開館 (火)～(金) 10:00～18:00  
(土)・(日) 10:00～17:00

7月休館日 毎週(月)、23～24日、31日

住所 南国市篠原 1801-5

電話 088-863-0469

## 新刊のご紹介

- ..... 一般 .....
- サル化する世界 / 内田樹  
壁の世界史-万里の長城からトランプの壁まで- / イアン・ヴォルナー  
植物はなぜ毒があるのか / 田中修  
逆ソクラテス / 井坂幸太郎  
金子と裕而 / 五十嵐佳子  
江戸の夢びらき / 松井今朝子
- ..... 児童 .....
- りんごだんだん / 小川忠博  
みつけた!こんちゅう / 鎌田歩  
ねえねえあのね / しもかわらゆみ  
いろどり屋 / 廣島玲子
- ..... ティーンズ、郷土、その他 .....
- 空のあらゆる鳥を / チャーリー・ジェーン・アンダーズ  
廉太郎ノオト / 谷津矢車  
南国史談第43号 / 南国史談会
- 毎月約300冊の新刊が入ってます

## ★令和3年度から中学校の教科書が変わります!

図書館カウンター前にて、教科書の見本を展示します。  
「私たちが来年から使う教科書は何か?」  
「今の中学生はどんなことを勉強しているの?」  
8月1日から約1か月間展示をします。ぜひ、お手に取ってご覧ください。



## ★インターネットサービスのご案内

図書館のホームページでは、本を検索したり、開館状況を確認できます。新着図書の情報や、人気図書ランキングも確認できて便利です。  
また、ホームページで個人登録をすると、貸出中の本を予約したり、予約した本が準備できた時の連絡をメールでお知らせすることも可能です。初回登録時に仮パスワードを発行いたしますので、ご希望の方は職員にお申し付けください。

## ★7月の企画展示

「手紙を書いてみませんか?」など  
7月23日は「ふみの日」。いつもとちょっと違うこの夏は、あなたの思いを手紙に託してはいかがでしょうか。手紙の書き方のほか、手紙にかかわる小説やエッセイ、作家の残した書簡なども展示します。

おはなし会へ  
いらっしやい!

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

**土曜のおはなし会**  
\*3歳児以上対象  
毎週(土)10:15～10:45

**あかちゃんへのや**  
\*乳幼児対象  
毎月第2(木)10:30～11:00

※おはなし会は新型コロナウイルス流行等の状況により休止となる可能性があります。

## 南国市立図書館 職員が選ぶ! 今月のオススメ新刊

高知新聞に掲載された高知出身作家の絵本

『めめんと森』  
三浦玲/文 坂本太郎/絵

2020年本屋大賞を受賞

『流浪の月』  
凧良ゆう

人類は砂なしで生きていけるのか?

『砂と人類』  
いかにして砂が文明を変容させたか?  
ヴィンス・バイザー