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)
- ・・ 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!
- (・) のどが乾かなくてもこまめに水 分補給!
- (\*\*) 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!
- (・) 無理をせず、適度に休憩を!
- 日頃から栄養バランスの良 い食事と体力づくりを!

識の異常など、

温度や湿度が高い中で、 様々な症 体温-

、体内の・ 熱中

地面 一供の場合、体温調節能力が未熟 、が感じ 暑さ以上の影響を設

子ども <mark>ග</mark>

中

高 齢者の場合 **ത** 

度感知 窓知の鈍され

熱を放散させます。 衣服を脱がせる、または緩めて体

#### 保護者の方へ

- お子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

汗腺などが未熟

暑さを感じにくい

### 熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコ ンや扇風機等を活用!
- のどが乾かなくても水分補給をし ましょう!
- 1日1回汗をかく運動をしましょう!
- 世話をする人は、普段と様子が違 うと感じたら、ためらわずに医療機 関に受診させましょう!

### 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

IIIInttp://www.wbgt.env.go.jp/ 熱中症について多くの情報が掲載されて 環境省「熱中症予防情報サイト」には、

もっと熱中症について詳しく

自分で水が飲めない **救急車を呼びまし** のけいれんがあるときり動けない、意識がない

こんな時はためらわずに

い日陰や、 の涼し 場 所 へ移 が効いて 動

# が ゎ た 5

# 新刊のご紹介

サル化する世界 /内田樹 壁の世界史一万里の長城からトランプの 壁までー /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

/小川忠博 りんごだんだん 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な?」

「今の中学生はどんなことを勉強しているの?」

南国市立図書館キャラクター

としょ犬本太

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。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。





南国市立図書館 開館 (火) ~ (金) 10:00~18:00 ( $\pm$ ) · ( $\oplus$ ) 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

※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。

#### 今月のオススメ新刊 南国市立図書館 職員が選ぶ!



『めめんと森』 三浦玲/文 坂本太郎/絵



『流浪の月』 凪良ゆう



『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