

分駐所だより

産山波野分駐所

お問合せ先
産山波野分駐所
☎24・2766

【熱中症】

熱中症とは体の外と中の《あつさ》によって引き起こされる様々な体の不調のことです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症し、軽い症状から重い症状へと進行する場合があります。中にはきわめて短時間で急速に重症となることもありますので、症状が重い場合や、なかなか改善しない場合、また意識障害や過呼吸など危険だと判断された場合には、速やかに医療機関に相談しましょう。

●予防法

- ・スポーツをする時や暑い日は、水分+塩分をこまめに補給しましょう。
- ・無理をしないようにしましょう。(炎天下での作業や猛暑日、体調不良など)

●もしも熱中症になった場合

安静にする……屋外に居る場合、風通しが良い場所や木陰などで休憩する。

体温を下げる……水やぬるま湯を霧吹きなどで体にかける。

氷で首や脇の下、股関節を冷やす。クーラーのついている部屋へ移動する。

水分補給する……意識が完全にある場合は、無理をしない程度に水分を補給をさせましょう。

※緊急時は119番へ

質問やご相談は産山波野分駐所 ☎24・2766まで

本のへやから 7月号

熊本県立図書館からの配本図書 が一新しました！

学校図書室 開放してます
毎週 金曜日 夜7時～9時

学校図書室の一般開放の時だけ、メディアセンターに並べている図書があります。その数300冊。学校図書室には無い本を熊本県立図書館から借り受けて、一般の利用者の皆様に提供しています。内容は、小説や実用書など一般向きの本200冊、絵本・児童書が100冊です。年3回4ヶ月ごとに総入れ替えをします。6月末に新しい配本でおすすめの本がたくさん届きました。ベストセラーになった本、話題になった本や料理・生活・手芸・育児・生き方など、さまざまな分野の本があります。ぜひ、ご利用下さい。

