

子どものページ

みんな知ってる？

ねっちゅうしょう 熱中症

のこと！

ねっちゅうしょう 熱中症って何？

人間は暑いとき、体から汗を出すことで体の中の熱を外に出して、体温が上がりすぎるのを防いでいます。

でも、気温や湿度が高いと体温の調節がうまくできず、体にいろいろな症状が出てしまうことがあります。その症状のことをまとめて熱中症といいます。



しょうじょう どんな症状が出るの？

熱中症になると、次のような症状が出ます。症状は、軽いものから重いものまでいろいろあります。

■軽い症状■

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

■中くらいの症状■

頭痛い、吐き気、体がだるい

■重い症状■

意識がない、けいれん、高い体温、呼んでもこたえがない



暑い夏がやってきたりん！
この時期、やっぱり注意しなきゃいけないのが「熱中症」。
みんなで予防して、元気に夏をすごそう！



問い合わせ 広報広聴課 ☎337

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには

熱中症は、外にいるときはもちろん、部屋の中でなることもあります。

熱中症にならないようにするために、次のことに気を付けましょう。

☆外では帽子をかぶって、直射日光を防ごう。

☆のどが渇かなくても、こまめに飲み物を飲もう。

☆たくさん汗をかいたときは、塩分もとろう。

☆温度計などで、部屋の中でも温度を確認しよう。

☆気温が高い日は、エアコンや扇風機などを上手に使おう。

☆カーテンなどを使って部屋に直射日光が入らないようにしよう。

☆食べ物、好き嫌いをしないでよく食べて、よく眠ろう。

ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら

もし熱中症になってしまったかなと思ったら、つぎのように対応しましょう。

・涼しい場所に避難して、体を休めよう。

・飲み物を飲もう。

・わきの下や足の付け根を冷やそう。

※意識がない人や、自分の力で飲み物を飲めない人がいたときは救急車を呼びましょう。

おずかしいことばがあったら調べてみよう！

～子どもの施設から～

ひがしじょうかん 東児童館 ☎ 570-7751 (木休館日)

児童館の怪談

児童館の中にお化け屋敷が登場！

日時 7月21日(日)①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

対象 幼児～小学生

※幼児は、保護者と一緒に参加してください。

定員 各回40人(先着順)

場所 地下 視聴覚室

スポーツの日「ポッチャ」をしよう！

いろいろな学年の子どもたちが、楽しく安全に遊べるスポーツです。ボールを転がしたり、ほかのボールに当てたりして、目標のボールにどれだけ近づけるかきょうそうします。

日時 7月24日(水)午後3時～4時

対象 小・中学生

にしじょうかん 西児童館 ☎ 554-7578 (火休館日)

手作りおもちゃ教室「くるくるフライヤー」

くるくるっと飛んでいくフライヤーを作ろう！

日時 8月10日(土)①午前10時～②午後1時～

対象 幼児～小学生

先生 おもちゃ病院ねじまわし

※同時に行う「おもちゃの病院」では、おもちゃの相談も受けます。幼児は保護者と一緒に参加してください。



▲くるくるフライヤー

ゆとろぎ ☎ 570-0707 (月休館日)

ゆとろぎ 子ども映画会

日時 8月4日(日)午前10時30分～11時30分

会場 講座室1

定員 81人(先着順)

上映作品 心の花たば / セタものがたり / 小さなバイキング ビッケ ハルバルの宝箱

企画・運営 羽村映画クラブ

申し込みのないものは当日、直接会場へ来てね
費用が書いていないものは無料です

としよかん 図書館 ☎ 554-2280 (月休館日)

みんなで「本の木」をそだてよう

羽村市図書館にあるみんなのすきな本、おすすめの本を、葉っぱのかたちをした紙に書いてしょうかいしよう！

みんなで大きな木にしよう。

葉っぱのぼしゅう期間 7月17日(水)～9月1日(日)

「本の木」を見られる期間 8月16日(金)～9月29日(日)

葉っぱをくぼる場所 図書館本館児童コーナー、各分室、小作台図書室

※大人もぜひ参加してください。

※紙に書けるのは1人2枚(2冊)までです。本のしょうかい以外のものは、「本の木」にははけません。

おはなし会

楽しいおはなしを用意して待っています。

◆本館 赤ちゃん向け

日時 7月17日(水)午前11時から
紙しばい「じょうずじょうず」

◆本館 幼児向け

日時 8月10日(土)午前11時から
紙しばい「こねこのしろちゃん」

◆本館 小学生向け

日時 7月20日(土)午前11時から
ストーリーテリング「あかいろうそく」

◆富士見平分室ミニおはなし会

日時 7月24日(水) 午後3時から
絵本「だるまちゃんとかみなりちゃん」

みどりのまど夏号

図書館では、最近発行された本の中から、小学生向けのおすすめの本を紹介するパンフレット「みどりのまど」を年2回発行しています。「みどりのまど夏号」には、夏向けの楽しい本をのせています。図書館でくばっています。

貸出期間 7月17日(水)から

※利用が集中するため「みどりのまど夏号」掲載の本の貸出は1人2冊までです。