



# 熱中症を予防して元気な夏を！

## ◆熱中症とは…

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状をおこす病気です。

### 《熱中症の症状》

- 体温上昇 ○めまい ○体がだるい
- ～ひどいときは～



○けいれん ○意識の異常・・・など。  
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合があります！注意が必要です。

新型コロナウイルスの出現に伴う

## 『新しい生活様式』における熱中症を予防するポイント



### 水分補給

- ・のどが渇いてなくても水分補給を！  
(目安は1日 1.2ℓ)



温度を確認!!

30℃

### 暑さを避ける



- ・室温は 28℃を目安に。
- ・室温が上がりにくい工夫をしよう。  
(すだれ・打ち水、扇風機やエアコン)

- ・外出する際は帽子や日傘を活用する。
- ・襟元がゆったりとした服や通気性のよい素材の服を選ぶ。



### 適宜マスクをはずす

- ・屋外で人と十分な距離が確保できる場合マスクをはずして休憩を！



### 健康管理

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしよう。
- ・無理せず、適度に休憩をとろう！



### 体づくり



- ・暑さに負けないように体力づくりを心がけましょう。

## + 熱中症の応急手当 +

- ◎涼しい場所や日陰へ移動！
- ◎衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◎風をあてて体を冷やす。

冷やす！  
◇首の周り ◇脇の下  
◇太ももの付け根



少しずつでも水分を！



新任館長を誘って…

# ちょっと「やなぎ校区」を歩いてみました！

「もっと柳町を知ろう！Part2」  
今回は、門司みなと祭り 大里地区の祝賀パレードを見てきました。



数年ぶりに門司みなと祭りの祝賀パレードを見ました。

人力車に乗ったミスポート門司、各団体の仮装隊、子どもの太鼓など、趣向を凝らしたパレードでしたが、ふと「なぜこの通りを通るのだろうか？」と疑問が…。(下記 MAP 参照) 旧電車通りやバス通りなど広い道路を通るものだと思います。

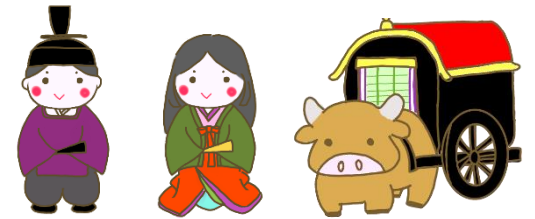
そこでちょっと街歩き…



昔々、時代は平安。安徳天皇が一時期、この地に追われてやって来られ今の御所神社辺りに住まわれていたそうです。平家一門の人々もこの近くに住んでいました。その警護のため

下二十町(しもにじっちょう)に東大門、柳町1丁目に中大門、東新町に西大門というものがあったそうです。今でいう“めぬき通り”だったのでしょか？現在でも残る下二十町から東新町につながるこの一本道が、パレードの舞台となっているのだそうです。

この通りをパレードに選んだのは偶然なのか、他に意味があるのかは分かりませんが、距離にして約3 km。住宅街や商店街を抜けるこの何気ない通りに、その様な話があったとは…。



いにしえ人の想いを感じた祝賀パレードでした。



## ◆大里分館より本のご紹介◆

### 「こども SDGs なぜ SDGs が必要なのかがわかる本」

秋山宏次郎/監修 バウンド/著

最近よく耳にするけれど、説明は難しい SDGs (持続可能な開発目標) 貧困、人種差別、環境破壊など地球規模の様々な問題を解決するために国連が定めた 2030 年までに世界の人々が達成しなければならない目標のことを指します。

子ども向けにわかりやすく書かれているので大人の方にも入門書としておすすめです。

2030 年まであと 8 年。この夏、SDGs を学んで、未来のために自分に何が出来るか考えてみませんか。