

# 熱中症から身を守りましょう!

毎日暑い日が続く、熱中症になる人が増えています。熱中症は、対処が遅れると命を失う危険性もあります。正しい予防法と応急処置を知り、熱中症から身を守りましょう。

## 熱中症とは

私たちの体には、暑くなると血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっていますが、この機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感などの症状が現れます。その状態が「熱中症」です。

## 熱中症予防のポイント

- 屋外では帽子や日傘を用いたり、日陰で暑さを避けましょう。
- のどが渇く前に、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。
- 運動時は、こまめに休憩をとるようにしましょう。
- 夜は睡眠を十分取りましょう。
- 乳幼児や高齢者は特に注意しましょう。

【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737

## 熱中症が疑われるときは

- 風通しが良く涼しい場所で休みましょう。
  - 吐き気がなければスポーツ飲料などで水分を補給しましょう。
  - 体温が高い時は、濡れタオルを当てたり、うちわであおぐなどして体を冷やしましょう。
- ※以上の処置で改善しない時は、早めに医療機関を受診しましょう。

詳しい情報は、ホームページからも見ることができます。

[県のホームページアドレス]

「熱中症から身を守りましょう!」

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/31/netyuusyou.html>

[環境省の熱中症予防情報サイト]

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

# 図書館へ行こう!

【市立図書館ホームページ】  
<http://www.lib.city.amakusa.kumamoto.jp/>  
【問い合わせ先】中央図書館 ☎27001、FAX27013

～中央図書館・棚底公民館図書室からのお知らせ～

～夏休みを利用していろいろなことを学ぼう!～

倉岳図書室～新刊のご案内～



中学生 eco の自由研究  
ガリレオ工房 編



昆虫のかいかたそだてかた  
三枝博幸



野菜で食育! おいしいスイーツ2  
夏野菜でつくるお菓子  
柿沢安耶

- [小説]
- ▶ケルベロスの肖像 (海堂尊)
  - ▶花宴 (あさのあつこ)
- [一般書]
- ▶時短!ラクチン!家事のテク450 (学研パブリッシング)
  - ▶水揚げ&花のケア (薄木健友)
  - ▶成功する人だけが知っている「ウソの技術」 (向谷匠史)

- [児童書]
- ▶はやくおおきくなりたいな (サトシシ)
  - ▶かいけつゾロリのはなぞなぞ200連発! (ポプラ社)
- ほか多数。※( )内は著者名など。



# 天草の伝統工芸製作体験 平成24年度2期生を募集します

市民の皆さんを対象に「伝統工芸品の製作体験」を実施します。興味のある人は、ぜひご参加ください。皆さんのご応募をお待ちしています。

■申込方法= 9月6日(金)までに、電話またはFAX(希望する講座名、住所、氏名、電話番号を記入)で、天草文化交流館 ☎・FAX275665へお申し込みください。

※いずれも定員になりしだい締め切ります。

【問い合わせ先】天草文化交流館 ☎275665

講座名	どろ土人形	バラモン <sup>だこ</sup> だこ
とき	9/26(金)成形 10/17(金)絵付け	9/9(日)から毎週日曜日、5回程度を予定
規格	高さ15cm程度	縦80cm程度
参加料	1,000円	1,500円
定員	8人	5人

# 「空き家情報バンク」に登録を!

市では、市内への移住・定住を希望する人に、空き家情報を提供するため「空き家情報バンク」を開設しています。現在、皆さんのご協力により、紹介できる登録物件は増加していますが、希望者に提供できるだけの十分な物件数には至っていません。

そこで、空き家を所有しており貸し出しが可能な人は、本庁(別館)・農業振興課へご連絡をお願いします。

また、近所などに空き家があるときは、所有者に声をかけていただくなどのご協力もお願いします。

## 「空き家・空き地情報バンク制度」に登録されている物件の実績

空き家	46件
空き地	9件

## 「空き家情報バンク制度」による空き家の成約済物件数と利用希望登録者の状況

成約済物件数	34件
利用希望登録者	65人

※いずれも7月30日現在。



【問い合わせ先】  
本庁(別館)・農業振興課  
(内線2564)

## 「空き家情報バンク制度」イメージ図

