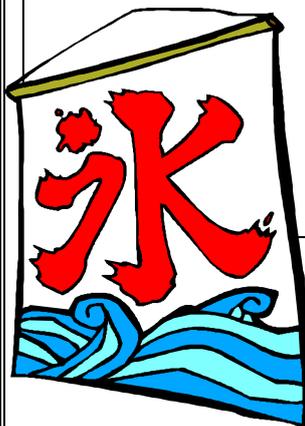


明木公民館だより

《平成24年7月15日号》

編集・発行／明木公民館 TEL55-0001



行事予定

もうすぐ夏休み。今年も楽しい行事がいっぱいです。

7月21～22日（土・火） パソコン教室「パワーポイントを作成しよう」

今年は山口福祉文化大学の情報教育センターで開催。

7月25日（水） 健康教室「リンパケア」

歯医者さんが考案した「さとう式リンパケア」。頭痛、肩こり、耳鳴りのほか、しみ、しわ、たるみなど美容に早く効く！と評判です。

7月25・26日（水・木） バドミントン教室（対象：中学生）

7月27日（金） バドミントン教室（対象：小学生）

7月27日（金） 田万川で素潜りに挑戦！（対象：小学生）

7月31日（火） ふるさと探検隊 はや釣りの巻（対象：小・中学生）

職域球技大会の結果です

6月23日（土）の職域球技大会は、10チーム50人の参加で盛り上がりました。

優勝 JP（郵便局）A

準優勝 旭総合事務所B

3位 旭総合事務所A

敢闘賞 JP（郵便局）B

やるもん！（社協）



熱中症にご用心！

夏本番！暑い日は、屋外だけでなく、家の中にも熱中症になってしまうことがあります。行事に参加するときなども気をつけましょう。

こんな時には要注意、熱中症かもしれません。

- ★ めまいがする、気を失う
- ★ 筋肉痛、筋肉の硬直、筋肉のケイレン
- ★ 大量に汗をかく。
- ★ 排尿回数が少ない。尿の色が濃い。
- ★ 頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感（だるい）、虚脱感（やる気がおきない）
- ★ 暑いのに汗をかいていない。皮膚が乾燥している。
- ★ 意識状態がいつもと違う。もうろうとしている。
- ★ 体温が異常に高い。



熱中症かなと思ったら

- ☆ 風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所へ移動しましょう。
- ☆ 衣服をゆるめて、体を楽にしましょう。
- ☆ 冷たい水で冷やしたタオルをわきの下や足の付け根におき、からだを冷やしましょう。
- ☆ 水分をとりましょう。

自分で飲める場合

薄い食塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩くらい）、スポーツドリンクを飲みましょう。

自分で飲めない場合

無理に水分補給をしないで、急いで病院等に行きましょう。

- ☆ 意識状態がいつもと違う、暑いのに汗をかいていない、からだに熱がこもって体温が高くなっている場合も、急いで病院等へ行きましょう。

