

熱中症の発生は8月がピーク 室内や就寝中も油断禁物!



熱中症とは、室温や気温、湿度が高い環境の中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまいなどさまざまな症状を引き起こす病気です。熱中症の発生は、8月がピークで、室内や就寝中でも熱中症になることがあります。特に、体温調節機能が十分に発達していない子どもや、体内の水分が不足しがちな高齢者は注意してください。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

問合せは保健所健康増進課(0798・290・3667)へ。

◎予防ポイント

- ①こまめに水分を補給し、汗をかいたら塩分の補給を
- ②室温が28度を超えないように扇風機やエアコンの使用を
- ③外出時は日傘や帽子などで直射日光を避ける
- ④通気性の良い服装を
- ⑤日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける

◎熱中症の症状や対処方法

熱中症の症状や対処方法などは下図のとおりです。

■熱中症の分類と対処方法

程度	症状	対処	医療機関への受診
軽傷	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗など	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給	症状が改善すれば受診の必要なし
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下など	涼しい場所へ移動 体を冷やす	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要。症状が改善すれば受診の必要なし
重症	意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい)、けいれん、運動障害(普段通りに歩けない)など	涼しい場所へ移動 体を冷やす	救急車を呼ぶ

ため池などには近づかない! 要注意! 子どもの水難事故

身近な存在でもある用水路やため池などでは、毎年のように水難事故が報告されています。



特に夏休みは、子どもの遊びへの興味が増す時期です。子どもたちを水難事故から守るため、子どもたちだけで用水路やため池で遊ばせないようにしてください。

問合せは農政課(0798・35・3300)へ。

自分の心を簡単チェック!

こころの体温計 新モード登場



市は、携帯電話やパソコン等を使って簡単にメンタルチェックができる「こころの体温計」(http://www.nish-i.or.jp/homepage/hokeno/jisatsutaisaku/korohm)のサービスを実施しています。このたび、「こころの体温計」に新しいモード「楽観主義」を追加しました。必要以上に自分を追い詰めていませんか?ぜひこのモードを使って自分自身のものの見方、考え方を見直してみよう。問合せは保健所健康増進課(0798・290・3190)へ。

※利用料は無料ですが、通信費用は自己負担になります

平成26年上半年 消防局出動状況速報 火災14件増、 救急・救助で176件減



消防局は、平成26年上半年(1月～6月)の出動状況をまとめました。

消防隊の出動件数は、449件(前年同期比10件増)で、このうち「火災以外の件数」は380件でした。

火災・救急・救助別の出動状況は次のとおりです。

問合せは消防局(0798・26・0119)へ。

ユネスコ活動にご協力を

平和の心の輪を広げよう



ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)は、教育・科学・文化を通じて、世界平和と人類共通の福祉に貢献することを目的として、昭和21年に設立されました。現在、約190カ国が加盟しており、日本は26年に加盟しました。国際的な交流活動をはじめ、識字教育活動の援助や世界の自然・文化遺産の保存に取り組んでいます。

昭和37年に創設されました。問合せは西宮ユネスコ協会(0798・35・3892)市教育委員会人権教育推進課内へ。

活動を広げる 西宮ユネスコ協会

現在、会員は約110人で、18歳以上の人が会員登録できます。市教育委員会と連携し、地域に根ざした活動を行っています。今年度の事業は次のとおりです。

☆国際理解講座

西宮市国際交流協会、市教育委員会と連携し、講演会を毎年開催しています。

☆ユネスコ世界児童画展

来年3月17日(火)～22日(日)に市民ギャラリーで開催



昨年のユネスコ世界児童画展の様子

2回開催予定で、第1回は「外国人から見た日本文化」西宮に住んで思うこと」を行います。第2回は未定です。

します。

市内の幼稚園児や小学生が描いた絵と世界各国から送られてくる児童画を一堂に展示します。市内の子どもたちの作品は、外国でも展示され、世界の子どもたちと友好の輪を広げていきます。

☆チャリティバザー

9月14日(日)に夙川公民館で開催します。

日本ユネスコ協会連盟の「アクション事業(開発途上国の発展に先進国の人々が、互いに協力し合うもの)を支援するために、バザーを開催します。収益金の一部は、東日本大震災子ども教育支援や世界寺子屋運動などに贈られます。

☆その他

会報誌の発行や英語教室、研修見学会などを開催します。

日本ユネスコ協会連盟は、東日本大震災で被災した小・中学校へ「東日本大震災子ども教育支援募金」を通じて、スクールバス、教材、備品、図書などを寄贈し、また、奨学金制度を設けて災害被災児たちが成人するまで、中長期にわたる支援活動を実施しています。

西宮ユネスコ協会は、今後もこの支援活動に協力していきます。

被災地の子どもたちに「学び」の支援を

書き損じハガキ1枚で、カンボジアでは鉛筆9本またはノート1冊やチョーク80本などを買うことができます。書き損じたり、汚れて使っていないハガキを西宮ユネスコ協会へお寄せください。なお、昨年は2551枚が寄せられ、日本ユネスコ協会連盟に送りました。

世界には、さまざまな理由で学校に行けない子どもたちが約5700万人、文字の読み書きができない成人が約7億7400万人います。

世界寺子屋運動にご協力を

世界には、さまざまな理由で学校に行けない子どもたちが約5700万人、文字の読み書きができない成人が約7億7400万人います。

深まる交流 西宮スポークン交換学生事業



西宮スポークン交換学生プログラム実行委員会は、交換高校生事業を実施し、姉妹都市であるアメリカ・スポークン市と本市の高校生による友好交流を支援しています。

6月17日にスポークンの高校生3人が来西し、7月30日までホームステイをしながら市内での高校生活を体験しました。

本市からは9月に3人の高校生がスポークン市を訪れ、ホームステイと高校生活を体験します。

来年度の交換学生の募集は12月頃、各高校を通じて行う予定です。対象者は、西宮市在住で市内の高校に在学する生徒。

問合せは各高校か秘書・国際課(0798・35・3468)へ。