

かのコミ

ぶちええね! **可能**
まるごとかの〜づくり

- ・鹿野の風プロジェクト
- ・幼保連携型認定 鹿野こども園
- ・一般廃棄物最終処分場の紹介
- ・スマホ教室開催
- ・けんこう通信
- ・コラム 楽しく学ぶには



マスク熱中症を予防しよう!

熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないため、引き起こされる体の不調のことです。気温が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより発症します。特に、新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用により、熱中症へのリスクが高まります。感染症とともに、熱中症を予防し、元気に夏を乗り越えましょう!

新型コロナウイルス感染症予防で熱中症になりやすい要因

マスク着用

- 身体に熱がこもりやすい → 体温が上がる
- 口まわりの湿度が保たれる → のどの渇きに気づきにくい

外出自粛

- 筋肉量(水分を蓄える機能)の低下 → 脱水になりやすい
- 汗をかく機会が少ない → 暑さに慣れていない

熱中症の予防法

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給(1日1.2Lを目安に)
- 涼しい服装で、帽子や日傘を使用
- こまめに休憩し、暑い時には、無理をしない
- エアコンや扇風機を上手に活用
- こまめに換気し、部屋の風通しを良くする

気温・湿度の高い中での活動における注意点

- ◆ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- ◆ マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
- ◆ 休憩中は、人との距離を十分とったうえで、マスクをはずす

【問合せ】 周南市健康づくり推進課 保健師
電話 0834-68-2302 (コアプラザかの)

国民健康保険鹿野診療所 診療時間 水・土・日・祝日は休診です

	午前	午後
月曜日	9:30～12:00	13:30～15:00
火曜日	9:30～11:30	13:30～15:00
木曜日	休診	15:30～17:00
金曜日	9:30～12:00	14:00～16:00

※診療受付時間：診療開始及び終了時間の15分前

アマチャの花
葉から甘茶を作ります



NEWS LETTER

マツバボタン



パープルマティエヨ
(食用ホオズキ)



柿の花



花ショウブ



新任支所長あいさつ

鹿野総合支所の金本です。どうぞ、よろしくお願いいたします。
今まで、さまざまな分野で、皆さま方のお世話になり、大変感謝しています。
また、昨年からのコロナ禍の厳しい状況下において、献身的に医療従事されている医療機関の方々や、蔓延防止のために時短営業等されていらっしゃる関係者の皆様に深く敬意と感謝を申し上げたいと思います。
鹿野地域におきましても、「かのふるさとまつり」を始め、今まで継続し、開催してきた各種イベントが、ことごとく中止となっています。2年間も地域行事の行われぬ時が過ぎようとしています。地域の皆さま方のアイデアと、行動力で培ってきた伝統的な行事が2年間も空白となることに、寂しさや脱力感を感じてしまいます。
しかし、明と暗、白と黒、喜と悲など、相対するものがあるように、現在の我慢の時期を乗り越え、これからの楽しく、住みやすい地域を創っていきましょう。
これからも、皆さま方のご支援をいただきますようお願い申し上げます。



支所長 金本 久志

今年度、新たに就任されました。

- | | | | |
|-------------|----------|------------|----------|
| ● 鹿野総合支所 | 次長 中村 光男 | ● 徳山高校鹿野分校 | 校長 徳田 充 |
| ● 周南警察署鹿野交番 | 所長 杉山 文明 | ● 鹿野中学校 | 教頭 岩崎 浩一 |
| ● コアプラザかの | 所長 貞弘 孝彦 | ● 鹿野小学校 | 校長 荒木 裕二 |



第18回 気持ちを切り替える

学習塾で個別指導を始めてからもう10年以上になります。成績アップも大切ですが、それよりも生徒のやる気を見るようにしています。いつもはやる気満々な生徒でも、たまには疲れていて全然集中できないことがあります。いつ来てもやる気のない子もいます。全身から勉強イヤイヤオーラを発散させている子もいます。そういう子によく話すのは「自分の気持ちをチェンジできるのは結局自分だけだよ」ということです。何年かすれば勉強とはさようならできるかもしれませんが、自分の気持ちとは一生お付き合いしなければなりません。イヤだなと思う気持ちを切り替える方法を身に付けて、気分良く勉強や手伝いや仕事をできるようになった方が、この先の人生何倍も楽しいんじゃない?と話すとき、たいていの場合「それもそうか」という顔になります。学校で身に付けるのは知識だけでなく、問題を解決する方法、他人とうまく協力する秘訣、コツコツ基礎を積み上げる力などです。塾ではいつも「あらゆる勤勉な働きには価値がある」という格言の通り、毎日の積み重ねがどんな一発逆転よりも価値を生み出すと信じて指導しています。



文責：藤井 隼介

編集後記

今回初めて、この「かのコミ」情報誌の制作に参加しました。話し合いの中で、もっと鹿野のことに関心を持たなくてはと感じました。皆さまにも、もっと関心を持っていただけるような情報誌が作れるよう努めて参りたいと思いました。
興味を持てるような地域の情報がありましたら、ご連絡いただくと幸いです。

【情報提供先】
明るく元気な鹿野をつくる会事務局
(コアプラザかの)：0834-68-2094
鹿野総合支所地域政策課：0834-68-2331

夢プランやイベントの情報、生活に役立つ情報など、皆さんに利用してもらえるホームページを目指して

ぼちぼち更新中!
ぜひアクセスして下さい!

明るく元気な鹿野をつくる会の事業報告や鹿野地域カレンダーなども随時公開中です。

KanoComi 公式サイト
<https://kanocomi.com>

PCでもスマホでも
ご覧いただけます

