



### 「新しい生活様式」での熱中症予防について!!

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。めまい、立ちくらみ、手のしびれ、頭痛、吐き気、筋肉のこむら返り、倦怠感など、いつもと違う様子を感じたら熱中症の症状かもしれません。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	外出自粛
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体に熱がこもりやすい → 体温が上がる</li> <li>● 口まわりの湿度が保たれる → のどの渇きに気づきにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉量(水分を蓄える機能)の低下 → 脱水になりやすい</li> <li>● 汗をかく機会が少ない → 暑さに慣れていない</li> </ul>

#### 熱中症の予防法

- 人との距離があるときはマスクを外そう
  - ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
  - ・ 野外など、人との距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す
  - ・ マスクを着用しているときは負担のかかる作業や運動は避ける
- こまめに水分補給
  - ・ のどが渇く前に水分補給(1日1.2L程度を目安)
  - ・ 汗を大量にかいたときは塩分も補う(高血圧などある方は摂取について要相談・注意)
- 暑さを避ける
  - ・ 涼しい服装、帽子、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
  - ・ 換気扇・窓開放(換気窓とドアなど2か所開ける)し、部屋の風通しを良くする。換気後はエアコンの温度設定をこまめに再設定。湿度にも注意
- 3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲からも熱中症を予防するための積極的な声かけを!!

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



### 第22回 単位に着目

速度の問題が苦手な小中学生は多いです。速度とは、単位時間当たりの進む距離…のことですが、そもそも単位時間とは?距離とは?何のことでしょうか。1時間は、太陽が昇ってから沈み、また昇ってくるまでを1日として、それを24等分したものです。これはとても分かりやすいですね。では距離、たとえばメートルはどうやって決まったのでしょうか?1800年ごろ、地球一周の長さを測り、それを元にして長さの単位を作ろうという会議が行われました。革命が起きていたフランスでのことです。できるだけ正確な測量で地球一周の長さを測り、それを4万分の1にしたものがキロメートル、さらに1000分の1にしたものがメートルです。今ではもっと厳密な方法で定められています。メートルを元に、リットルや、グラムといった単位もつくられました。ちなみに日本は昔から一尺、一寸といった長さの単位を使っています。今でも、大工さんは日本家屋を建てるときには一間、二間という測り方をしています。畳の大きさもそれで決まっているようです。ぜひ家の畳の長さを測ってみてください。



文責: 藤井塾主宰 藤井 隼介

### 3年ぶり鹿野市開催

3年ぶりに開催された鹿野市は、かくれがマルシェ・オープンガーデンとともにぎやかに開催されました。何より小学生の元気な声が、鹿野の町全体を元気にしてくれました。



地域の皆さん、ありがとうございました

### 自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



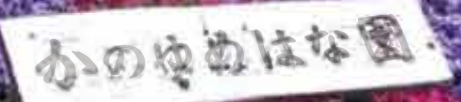
# かのこみ

みんなで創る情報誌

- 特集
- ★鹿野地区夢プラン
  - ★里山オープンガーデンかの
  - ★新任紹介
- ・コラム「楽しく学ぶには」  
・けんこう通信  
・鹿野ほっとNEWS

### 編集後記

田植えも終わり深緑の季節がやって来ました。山野草のエキヤオープンガーデンの庭々を巡ると、その美しい花々に魅了されます。興味のあるなしに関わらず最高の季節でしょう。でも仕事をしながら身の回りの自然観察をしていると、過去と比較して植生にかなりの変化があるように思います。外来植物の繁茂が少し気になるところです。皆さんも改めて確認してみてください。



かのゆめはな園

かのこみの公式サイトでは、地域のイベントや皆さんの活動の様子を写真で紹介しています。ぜひご覧ください。

KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>

