

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

夏に向けて 熱中症対策を!

今日から6月、「衣替え」の時期です。衣替えは4つの季節が移り変わる日本特有の習慣ともいえます。衣替えの習慣は、平安時代に中国の風習にならって旧暦の4月1日、及び10月1日に夏服と冬服を着替えること定め、「更衣」と呼んだのが始まりだと言われています。鎌倉時代になると、衣服だけでなく身の回りの装飾品や道具・家具などの調度品までも取り替えていたようです。江戸時代になると着物の種類が増え、裕(あわせ)、帷子(かたびら)、袴、綿入れと年4回の衣替えが武家の制度として決められ、庶民もこれにならいました。明治6年、新暦(太陽暦)が採用され、洋服が定着してきたことから、6月1日と10月1日に衣替えを行うことになり、今に至ります。

さて、汗ばむ季節になった今日この頃、そろそろ「熱中症」の声を聞くようになりました。熱中症とは、気温が高い中で作業や運動により、体内中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温が上がったり、身体がだるかったり、頭痛、めまい、立ちくらみ、ひきつけなど様々な症状をおこす病気です。体温調節が未熟な子どもや、体温を下げるための身体の反応が弱くなっている、自覚がないのに熱中症になる高齢者には特に注意が必要ですが、家の中でじっとして



も室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、主婦といえども十分な注意が必要です。

《熱中症の予防》

身体を締めつけない涼しい服装をしたり、日よけ対策をしましょう。最近では、水に濡らすだけで冷却効果のあるスカーフ、速乾性の下着なども販売されています。何より、日頃から栄養バランスの良い食事や体力づくりに気をつけること。そして、無理をせず適度に休憩を取ることです。

熱中症にかからぬように声を掛け合い、これから迎える夏を、より涼しく、快適に過ごせるよう、みんなで楽しく工夫してみましょ。

※今回の記事は、消防庁のホームページを参考に書かせていただきました。

《熱中症の応急手当》

- ◎ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ◎ エアコン、扇風機、うちわなどで風をあて、身体を冷やす
- ◎ 飲めるようなら水分を何度かに分けて少しずつ与える
- ◎ 回復した場合も、しばらく様子を見て、心配なら医療機関を受診することをお勧めします。

《以下のような時は、ためらわずに救急車を呼んでください》

- ◎ 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
- ◎ 意識障害(呼びかけて反応や会話がおかしい)、運動障害(いつも通り歩けず、ふらつく)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された場合

わいわい掲示板

◆祝島に新しい喫茶店がオープンしました!

◎岩田珈琲店

5月3日に、祝島港の定期船乗場の近くにオープンしました。自家焙煎の珈琲をお楽しみいただけます。祝島にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



【営業時間】10:00～18:00

【定休日】毎週火曜日

【主なメニュー】

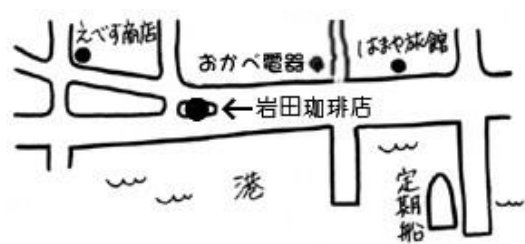
・ホットコーヒー 300円

(祝島ブレンド、モカ、ブラジルなど)

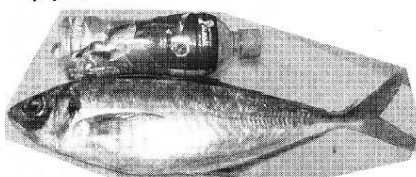
・アイスコーヒー 400円 ・ケーキ 200円 など

【電話】090-1384-5299

【店主からの一言】島の方や島に来られた方が、くつろいでくれたり、ゆっくりしていただきたいと思います。今後はパスタも出す予定です。



ハナグリの沖75mの所をアジの切身でカサゴメバルを釣っていたら凄い当たりがあり上げてみたら何と47センチのアジが釣れてびっくり!



さかもと印刷 田布施町寿町 52-2522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

〒742-1511
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ <http://www.oh-shita.com/>
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島

民宿くにひろ

祝島 1泊2食 6000円
素泊まり 3500円

〒742-1401 上関町祝島
携帯電話 090-1332-4897
メール: minsyuku@iwaishima.jp
<http://iwaishima.jp/minsyuku/>

祝島観光案内所

「練堀ガイドツアー」

練堀の小路を歩きながら祝島の観光案内をいたします(約1時間のコースです)



※有料、要予約です。お申し込みは下記まで。



上関町祝島(民宿くにひろ内)

電話 090-1332-4897