

熱中症に 気を付けましょう

熱中症に気を付けなければいけないのは暑い日が続く夏だけではなく、体が熱さに慣れていないこれからの時期は気温の上昇に体が対応できず、対応調整機能がうまく働かないことが原因で熱中症を引き起こす可能性があるため注意しましょう。



★主な症状

- 軽症
めまい、失神、筋肉痛、手足がつる、大量の発汗
- 中等症
頭痛、吐き気、下痢、おう吐、力が入らない、体がぐったりする
- 重症
意識がない、けいれん、歩けない、体に触ると暑い

★応急処置

- ・涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめて首の周り、脇の下、太もものつけ根を中心に身体を冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなど冷たい飲み物を補給する
- ・自力で水分が摂取できない場合や意識がないときはすぐに救急車を呼びましょう



★暑さ指数をチェック

熱中症の危険度を判断する数値「暑さ指数」をチェックし、指数が高い日はエアコンの涼しい環境にて過ごしたり、こまめな休憩や水分補給で熱中症を予防しましょう。

		熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
基準となる暑さ指数		33以上	35以上
発表時間	前日	午後5時ごろ	午後2時ごろ
	当日	午前5時ごろ	—

◆暑い日は避暑空間で休息しましょう

- 休息できる市の施設
開所時間中ならいつでも休息施設として使用できます。

市役所	南部市民センター
くらしの相談窓口	ルミエールホール
市民プラザ	市立公民館
総合体育館	市立テニスコート管理棟
文化創造図書館KADOMADO	保健福祉センター
老人福祉センター	高齢者ふれあいセンター
リサイクルプラザ	泉町浄水場

- 指定暑熱避難施設として利用できる民間施設
熱中症特別警戒アラートが発表された場合に指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として使用できます。

アカカベ薬局 門真大池町店（大池町13-23）
ドラッグアカカベ 門真江端店（東江端町10-36）
アカカベ薬局 門真団地店（島頭4-10-7）
そよら古川橋駅前（末広町41-2）
ウエルシア門真舟田町店（舟田町26-19）

★あなたは大丈夫？熱中症予防チェック

- のどが渇く前に水分や塩分を補給している
- 通気性の良い涼しい服装を着用している
- 外出時に日傘や帽子を使っている
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす工夫をしている
- エアコン・扇風機をうまく活用している
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水をしている
- 暑いときは無理をせず、こまめに休憩している



問合せ先

- 【熱中症に関すること】
健康増進課 ☎06(6904)6400
- 【指定暑熱避難施設に関すること】
環境政策課 ☎06(6902)6490

詳しくはこちら



図書館

北島図書館 北島546 ☎072(887)6648
参考資料室 新橋町3-4-101 ☎06(6908)2828

※図書館の行事はすべて参加 無料。幼児は保護者同伴

染めもの体験

布に輪ゴムで絞り染めの体験をします。
とき 6月28日(日)
午後2時～4時
ところ 北島
定員 10人(申込順)
申込方法
6月1日(月)午前10時から北島へ電話または来館



赤ちゃんふれあい絵本タイム

とき 6月17日(水)
午前11時～11時30分
ところ 北島
内容 絵本・手遊びなど
出演 絵本ことの葉会
対象 赤ちゃんと保護者

おはなしの広場

とき 6月6日(土)・20日(土)
午前11時～11時30分
ところ 北島
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など
出演 絵本ことの葉会
対象 幼児以上

おはなしのじかん

とき 毎週水曜日
午後3時30分～4時
ところ 北島
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居など

- ◆休館日（6月）
○北島…木曜日、26日(金)
○参考資料室…土・日曜日、26日(金)

参考資料室をご存じですか

参考資料室には百科事典や地図、図鑑類などが揃っていて、さまざまなことが調べられます。
門真の郷土資料や行政資料などもあります。
ところ 参考資料室
(新橋町3-4-101)
◆国立国会図書館デジタルコレクション
国立国会図書館が提供する「図書館向けデジタル化資料送信サービス」と「歴史的音源」を利用できます。

◆法情報データベース

現行法規や判例体系、法律判例文献情報などの検索と閲覧がパソコンでできます。
※利用には図書館の利用券が必要
◆eレファレンスサービス
図書館ホームページからレファレンス（調査相談）を申し込み、メールで回答を受け取れます。
※詳しくは図書館ホームページ参照
問合せ先
参考資料室
☎06(6908)2828

あんな本こんな本

「読書思考トレーニング」
中崎倫子著 ちくま書房

読書で得た情報や知識、思考の深まりをどのように記録、記憶するか。目的に応じた本の選び方から外部に発信できる形にするまでの技法を、生成AIの活用法も含めて解説しています。



「全国秘境路線バスの旅」
風来堂著 実業之日本社

昨今の全国における利用者の減少や運転士不足などにより、路線バスの廃止が相次ぐ中、全編カラーの内容で路線バスならではの魅力的な景色やパワースポットなど秘境路線バスの旅を通じて発見できます。