

大人の特集

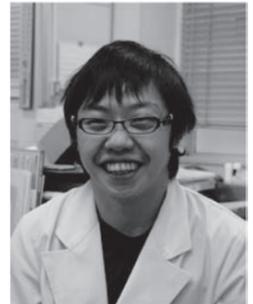
夏休みも間近
子育てに迷ったら、
この1冊

『子どもが育つ魔法の言葉 For the Family』
ドロシー・ロー・ノルト PHP 研究所
『脳を活かす子育て術』 茂木健一郎 PHP 研究所
『ほめて伸ばす!叱って育てる!』 三川俊樹 東京書籍
『男の子が本気でやる気を出す育て方』 横峯吉文 すばる舎
『息子を危機から救い出すたった1つの大切なこと』 伴茂樹 現代書林
ほか

子どもの特集

ブルルと寒くなるおはなし
『死をよぶゲームソフト』 偕成社
『死者のドレスアップ』 岩崎書店
『怪談レストランナビ 霊』 童心社
『恐怖! ホントにあった!? 怖い話』 絹華 ポプラ社
『おしおのぼうけん』
ふるたたるひ・たばたせい いち 童心社
ほか

「熱中症の季節です」



内科医師 甲斐博宜

甲斐博宜

山香病院だより vol.75

みなさん、こんにちは。杵築市立山香病院の内科の甲斐です。暑い日が続く、今年も熱中症の季節がやってきました。みなさん、予防はしっかりしていますか？

さて、今年も例年の如く熱中症で病院を受診する方が徐々に増えてきました。夏休みを迎える前にしっかりと熱中症の対応を知っておきましょう。

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

以前は熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病(日射病)と分けておりましたが、重症度と相関しないとのことで現在はシンプルにI度、II度、III度と分け

るようになりまし。簡単に分類を示します。

- I度 めまい、失神、筋肉痛、硬直、大量発汗。意識障害なし。
- II度 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感。I度、III度に該当しない。
- III度 意識障害、小脳症状(まっすぐ歩けない等)、けいれん発作、尿がでなくなる。他、全身で様々な障害がおこり場合によっては死に至ることもあります。

病院の外でIII度を疑う場合は、暑い場所において、体温が三八度以上あり、意識障害がある場合です。このような場合には急いで体を冷やし、家やグラウンドなどで様子を見るのではなく、必ず病院を受診

今月のコレ
『パンケーキ』
高橋教子 (アップルミンツ)

▼どこか懐かしさを感じる、子供の頃よく食べたパンケーキ。厚さや食感、甘さや見た目も違う3種類の生地と、その生地をベースにしたアレンジを紹介。ガレットやクレープなど、フライパンで作るパンケーキの仲間も収録。早速今日のおやつにいかがですか？

話題の新刊から役立つ文献まで!
図書館だより
[平成25年7月]
杵築市立図書館 TEL0978-62-4362
山香図書室 TEL0977-75-1055
大田図書室 TEL0978-52-3111
[市立図書館公式サイト]
http://www.ideastore-kitsuki.com/
[市立図書館携帯サイト]
http://www.library.city.kitsuki.lg.jp/m

図書館ブログも始めました!

熱中症の応急処置ですが FIRE というものがあります。① F=fluid: 水分を摂取、② I=ice: 体を冷やす、③ R=rest: 休憩、④ E=emergency: 意識障害の確認をして救急要請です。

①水分摂取については色々な方法がいわれていますが、家でも作れるものとしては、経口補水液(水1リットル+砂糖40g+塩3g)があります。水1リットルに砂糖大さじ2杯、小さじ2杯+塩は約小さじ2分の1よりやや多めくらいです。レモンなどを入れると飲みやすくなります。市販のスポーツドリンクはやや塩分が少ないのですが、経口補水液を作る時間がない場合は、水やお茶よりスポーツドリンクをお勧めします。

②冷却については濡れたタオルを体につけて、うちわや扇風機などで送風しましょう。

③休憩は日が当たらない涼しい木陰に連れて行ってあげましょう。

④意識障害の確認を行い、①②③を行いながら救急要請しましょう。

とはいえ、熱中症はなつてから対応するより、ならないように予防することが大切です。しっかりと予防をして、今年の夏も乗り切りましょう。

平成25年全国高校総体
バスケットボール競技(女子)が杵築市で開催!

平成25年度全国高等学校総合体育大会が、平成25年7月下旬から8月中旬にかけて、北部九州ブロック4県(大分県、福岡県、佐賀県、長崎県)で開催されます。杵築市ではバスケットボール競技(女子)が開催されます。ぜひご観戦ください!

【競技別開会式(バスケットボール競技女子)】
7月28日(日)15時～ (中津文化会館)

【他の競技会場】
7月29日～8月3日
女子1回戦から決勝 (ダイハツ九州アリーナ)
7月29日
女子1回戦 (中津南高等学校体育館)

【競技日程(予定)】
7月29日(月) 9時30分～17時50分
女子1回戦 (杵築市文化体育館)
7月30日(火) 10時～16時40分
女子2回戦 (杵築市文化体育館)

※大会期間中は県内外から多くの方が訪れます。おもてなしの心でお迎えしましょう。

スポンサー
スポーツ振興課新聞

その他の競技等、詳しい内容は北部九州総体ホームページをご参照ください。
http://www.2013soutai.jp/

今月の新着本(●は児童書)

【杵築図書館】●『日本が世界一「貧しい」国である件について』谷本真由美(祥伝社) ●『直売所レストラン成功のレシピ』農文協プロダクション(農山漁村文化協会) ●『シャロロック・ホームズたちの冒険』田中啓文(東京創元社) ●『勇者のツノ』黒川みつひろ(こぐま社) ●『そうさんがびっくり!』*すまいるママ*(教育画劇) ●『ふしぎなボジャビのき』ダイアン・ホ

【杵築図書館】
図書館おはなし会
7月2日(火)、6日(土)
(毎月第1火・土曜日)

【山香図書室】
図書館おはなし会
7月20日(土)
13時～

今月のおはなし会

おはなしくらぶ
7月20日(土)
10時30分～

おしらせ
★7月22日(月)から夏休み期間中、視聴覚室を学習室として開放します。勉強に真剣に取り組む方のみご利用できます。マナーを守って利用しましょう。 ※各種講座の開講などで視聴覚室を利用できない場合は、館内の掲示でお知らせします。