

## 「社会を明るくする運動」を広めよう!

7月1日(火)に、「第75回社会を明るくする運動 高吾地区推進委員会」(委員長:片岡雄司町長)が健康福祉センターかわせみで開催されました。

法務省が主唱するこの運動は、すべての国民が犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

当日は、高吾地区(佐川・越知・仁淀川町)の保護司の方々をはじめ、佐川警察署、高知県中央西福祉保健所の関係者が、社会を明るくする運動への理解と協力を求めるため高吾地区3町をパレードするとともに、内閣総理大臣からのメッセージを各町長へ伝達しました。



## ♪子育て情報のご紹介♪

### 子育て情報サイト「さくらさいたねっど」

●佐川町の乳幼児健診や子育て相談、予防接種等制度やサービス、子育て情報はこちら



【さくらさいたねっど】



健康福祉課 子どもサポート係  
電話 0889-22-7705

### 子育て支援センター「なかよしひろば」

子育て支援センター「なかよしひろば」の情報はこちらのQRコードからどうぞ。たくさん参加をお待ちしています。



「さくらさいたねっど」の子育て支援センターのページにアクセスできます。

健康福祉課 子育て支援センター  
電話 080-2997-6959

## 毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

### 今月のテーマ 地震だ!そのときどうする?

地震の揺れがおさまるまでに身の安全を確保する場所や揺れがおさまってからの行動について、予め家族で話し合っておきましょう。

「わが家の避難行動計画シート」(町のホームページへも掲載)の「地震が発生したとき」の箇所も参考にしてください。

総務課 危機管理対策室 電話 0889-22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

## 広告

### 循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

### 田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医 田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

## 「熱中症に注意しましょう」

高北病院 内科医師 宮崎 聖也

暑くなってきました。

熱中症のニュースが取り上げられることが増えてきました。

熱中症とは、暑さによる発汗により、体から大量の水分が失われ、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節が働かなくなり体温が上昇するなど、さまざまな症状を起こす病気のことをいい、重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

I度: 立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗

II度: 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III度: 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

暑いときの運動や、農作業は涼しい時間帯に済ますなど、暑さを避け予防しましょう。

家の中では、扇風機やエアコンで室温を調整し、涼しく過ごしましょう。

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーなどのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。水分補給だけではなく、麦茶などでミネラルも補給するようにしましょう。

スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので飲み過ぎには注意が必要です。

熱中症を疑う症状があり、水分を自力で摂れない場合や、水分は自分で摂れるが症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

意識がない、または、呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



## 町内の救急告示病院の休日・夜間の当直(宿直・日直)診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎0889-22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 内科	2 日宿 内科
3 日宿 内科	4 外科	5 内科	6 外科	7 内科	8 内科	9 日宿 内科
10 日宿 内科	11 日宿 内科	12 外科	13 外科	14 外科	15 内科	16 日宿 内科
17 日宿 外科	18 整形外科	19 内科	20 内科	21 外科	22 内科	23 日宿 内科
24 日宿 内科	25 外科	26 整形外科	27 内科	28 外科	29 外科	30 日宿 内科
31 日宿 内科						

・第2、第4土曜日の午前は内科の外来診察

・外科の当直日の17時15分~18時30分及びその翌日(休日の場合を除く)の7時15分~8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎0889-22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科