

☀ 熱中症に注意しましょう

内科医師 宮崎 聖也

夏の暑い時期、熱中症にご注意ください。
熱中症とは、暑さによる大量の発汗で体の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調節がうまく働かなくなることで引き起こされる病気です。症状の重さによって、次の３段階に分かれます。

軽度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗
中度	頭痛・吐き気・ぐったり感（倦怠感）
重度	意識障害・けいれん・体温が異常に高い

- 予防のポイント
- ・涼しい時間帯に運動・農作業をしましょう
 - ・室内はエアコン・扇風機で温度を調整しましょう
 - ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう
 - ・麦茶などでミネラルも一緒に補給しましょう
 - ・コーヒーやお酒は利尿作用があり水分補給には不向きです
 - ・スポーツ飲料は糖分が多いので飲み過ぎに注意しましょう

■ こんなときはすぐに対応を！

病院受診	症状があり、水分を自力で飲めない場合や、飲めるが症状が改善しない場合
救急車（119番）	意識がない又は呼びかけへの返事がおかしい場合

熱中症・脱水の予防・回復にぜひご活用ください。

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	内 科	3	内 科	4	日宿内 科
5	日宿内 科	6	内 科	7	整形外科	8	内 科	9	外 科	10	内 科	11	日宿内 科
12	日宿内 科	13	外 科	14	整形外科	15	内 科	16	内 科	17	内 科	18	日宿内 科
19	日宿内 科	20	日宿内 科	21	外 科	22	内 科	23	外 科	24	内 科	25	日宿内 科
26	日宿内 科	27	内 科	28	整形外科	29	外 科	30	内 科	31	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

🥤 手作り経口補水液の作り方

栄養管理士 橋本 まり

経口補水液（けいこうほすいえき）とは、水分と塩分・糖分を体に吸収されやすいバランスで調合した飲みものです。熱中症や発熱・下痢・嘔吐などで失われた水分・ミネラルを素早く補うことができます。ご家庭にある材料で手軽に作れますので、ぜひ覚えておきましょう。

■ 材料（水1リットルの場合）

水	1リットル
砂糖	40グラム （大さじ4と2分の1）
塩	3グラム（小さじ2分の1）
レモン等の果汁	少々（なくてもOK）

※ 500ミリリットルの場合：水 500ミリリットル・砂糖 20グラム（大さじ2強）・塩 1.5グラム（小さじ4分の1）

- 飲み方のポイント
- ・体に吸収されやすい濃度に調整しているためジュース等で薄めずそのまま飲みましょう。
 - ・脱水時は、1日 500～1,000ミリリットルが目安ですが、かかりつけ医の指示に従ってください。
 - 保存に関する大切なお願い
 - ・作ったら当日中に飲みきりましょう！
 - ・雑菌が繁殖しやすいため、保存する場合は必ず冷蔵庫へ入れてください。
 - ・水筒に入れる場合は、塩分や果汁（クエン酸）で金属部分が傷む場合があるため、水筒の取扱説明書をご確認ください。

斗賀野小学校の田植え

今年もおこなわれました！



毎年の恒例行事、斗賀野小学校の農業学習の1つである田植えが、NPO 法人・とかの元気村の斗賀野小学校農耕支援ボランティアのサポートでおこなわれました。

他市町村でもよく実施されていますが、1学年の児童が参加するものが多いそうです。

しかし、斗賀野小学校では全学年の児童が参加します。つまり入学から卒業まで、田植え～稲刈り～食べるを6回も体験することができることになります。凄いですよね。

農業学習には、農業への理解を深める、地域のことを知る、地域住民とのコミュニケーションが深まる、郷土愛がはぐくまれる、普段口にしているものへの理解が深まるなど、さまざまな効果があるそうです。（文科省HP・農水省 HP：資料より）

まだまだ時間はかかりますが、いまから収穫が楽しみです。



5月初旬、児童たちがまいた籽が立派な苗に。

広報さかわ

7月号

令和8年7月1日 発行

今月の表紙



小学生による田植えのようすです。児童たちは一所懸命、夢中で植えていきます。気が付けば髪の毛まで泥だらけになる子も。「そのところがまだ植わってないよ。」「苗をなげるよ！」周りの大人たちの声もにぎやかに。児童たちはいい体験ができたようです。

PICK UP CONTENTS

斗賀野小学校の田植え	2
高北国保病院	3
かわせみ	4
おしらせ	8
ボタニカルニュース	26
さかわ観光協会	27
地質館だより - 桜座 Information	28
青山文庫だより	29
佐川町立図書館さくと	30
さかわ学校だより - 加茂小学校	31