

秋も注意！脱水症を防ぎましょう

看護師 西森 大貴

体の中の水分と塩分が不足して起こるのが「脱水症」です。主な症状は口の渇き、めまい、体のだるさなど。重くなると命に関わることもあります。

◆ 予防のポイント

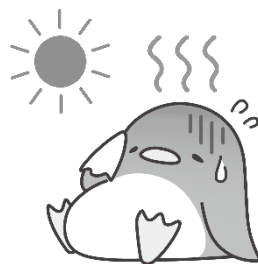
のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。水だけでなく塩分もとれるスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。風邪や嘔吐のときは特に注意しましょう。また、日頃から体調管理を行いましょう。

◆ 脱水症かな？と思ったら

涼しい場所で休み、水分・塩分を補給してください。吐き気で水分がとれない、意識がないなどの重篤な場合は、すぐに医療機関に相談するか救急車を呼びましょう。

◆ 高齢者・乳幼児はとくに注意

高齢者や乳幼児は脱水症になりやすいため、ご家族の見守りも大切です。当院でも夏は脱水症の入院が増えています。9月になりましたが、暑い日が続きますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



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

・第2、第4土曜日の午前中は内科の外来診察

・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

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 自宅、賃貸住宅の耐震診断を受けましょう！

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建築された建物は、地震による倒壊等の危険性が高いといわれています。住宅（昭和56年5月31日以前に建築された住宅）の耐震診断は無料で実施できます。耐震化に向け先ずは耐震診断を受けましょう。住宅の耐震化の問合せ・申込先：建設課 電話 0889-22-7712

問 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

町内の夏休み！



夏休み期間中、町内でも各地でさまざまなイベントが開催されましたが、今回はあったかふれあいセンターが主催した2つの子ども向けイベントをご紹介します。

尾川地区「夏休み子どもバーベキュー」。8月7日集落活動センターたいこ岩にて地域の子どもを対象としたバーベキューが行われました。このイベントは9年ほど前から、子どもたちの居場所を作りたいとの思いから始まったもので、7月に尾川小中学校に申し込み書が配られ、完全予約制で行われています。今年は保護者2人を含む18人や地域ボランティアの方々が参加し、楽しいイベントとなりました。

斗賀野地区「お箸もお椀も竹で作ろうー流しそうめん大作戦ー」。8月12日集落活動センターあおぞらにて、小学生や保護者を対象とした流しそうめんが行われました。平成29年に地域住民、子ども、地域おこし協力隊の交流を深めたいとの思いから始まったイベントですが、コロナ禍の影響で中止となり、近年は竹水鉄砲作りとして開催されてきました。今年は令和元年以来の復活となり、児童15人や協力隊員、地域ボランティアの方々の方が参加し、満腹になるまで猛暑のなかでの清涼感を味わっていました。



広報さかわ

9月号

令和8年9月1日発行

今月の表紙



平成元年から、常呂町（現北見市）と始まった、児童がお互いの町を往来する、生徒体験交流学习。今年は佐川の児童5人が北見市を訪問し、4日間現地の児童5人と一緒にさまざまなことを学びました。写真は最終日に少し照れながらお別れするシーンです。

PICK UP CONTENTS

特集（町内の夏休み！）……………2

高北国保病院……………3

かわせみ……………4

おしらせ……………7

ボタニカルニュース……………20

さかわ観光協会……………21

地質館だより - 桜座 Information……………22

青山文庫だより……………23

佐川町立図書館さくと……………24

さかわ学校だより - 佐川高等学校……………25