

三谷公民館だより 〈令和7年8月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184



平年より3週間ほど早く梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

これから行われる夏祭りや花火大会などの楽しい行事で暑さを忘れ、家族や地域の方など大切な人との心のつながりを深めたいですね。

毎日の食生活や睡眠時間を大切にしながら早め早めの水分補給を心がけ、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



夏以降の行事

夏以降に予定している行事についてお知らせします。*()内は実施予定の日

月	行事	月	行事
7月	健康教室(17)	11月	高齢者学級移動教室 民芸大会・敬老会(23)
8月	三谷こどもまつり〔育成会〕(3) ソフトバレーボール大会(31)	12月	大イチョウコンサート(7) クリスマス会〔育成会〕 健康教室
9月	健康教室(25) 公民館講座〔文化祭作品展 作品作り〕	2月	三谷マラソン(1)
10月	子ども文化祭 作品作り〔育成会〕 文化祭作品展 高齢者学級 健康教室	3月	テクアルキー 高齢者学級 健康教室



健康教室「食中毒予防」を実施

7月17日(木)の午後、健康保険課健康推進係 保健師の岡本さん、澤田さんにお越しいただき、「家庭での食中毒予防」をテーマに健康教室を行いました。

食中毒を予防するためには「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける」ことが大切です。食品の購入、冷蔵庫の使用、調理、食事や食後など様々な場面で気をつけたことを教わりました。また、菌やウイルスを洗い流すための衛生的な手洗い方法も確認しました。

最後には「脳トレ」のサービスタイムなどもあり、和気あいあいの健康教室でした。

「こどもとおとなの自習室」実施中

エアコンの効いた涼しい大ホールを開放しています。気分を変えて学習や趣味などで自由に過ごしてください！

◆8月の開放日：5(火)、7(木)、19(火)、21(木)

◆開放時間：9:00～12:00

【訂正とお詫び】

公民館だより〈7月〉の「三谷公民館 建替工事検討委員会メンバー氏名」の表記に誤りがありました。

(誤) 森田 義久 → (正) 森田 善久
訂正しお詫び申し上げます。

熱中症対策をしていますか！

6月に行った健康教室「熱中症対策」で学んだ内容を紹介します。すでに知っていることが多いと思いますが今一度確認いただき、熱中症にならないように気をつけてください。

◆脱水症が「熱中症」のリスクを高めます



熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことです。体調不良の症状は、「脱水症」と「異常高体温」によって起こります。

私たちの体は体温があがりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると体温を下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



◆脱水とは、体から水と電解質（塩分など）を失うこと

私たちの体の半分以上は水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ体にとって大切な役割を担っており、年齢によって体液の割合が違います。

体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります。

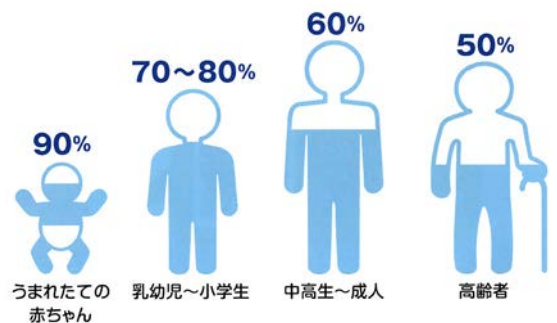
数値は体重あたりの体液の割合

〔体液の働き〕

- ①体温調節
- ②体に必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③体に不要な老廃物を運び出す。

〔脱水症による臓器の異変〕

脳 : めまい、頭痛、けいれん、意識消失 など
消化器 : 食欲低下、嘔吐、悪心、下痢、便秘 など
筋肉 : 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り など



◆子どもと高齢者は特に要注意

子どもや高齢者は脱水症になりやすいといわれています。

〔子ども〕 ①成長期は水分を多く必要とし、水分の出入りが激しい。

②大人より体重あたりの皮膚や呼吸から失われる水分の割合が多い。

③汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である。

〔高齢者〕 ①体液をためるタンク（筋肉）が少ない。

②飲んだり食べたりする量が減っている。

③のどの渇きや暑さに気がつきにくくなる。



◆規則正しい食生活と水分補給を

1日8回を目安に、こまめな水分補給を！



水分補給では、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

脱水症対策には水分補給が欠かせません。体に入ってくる水分は飲料水からの水分だけでなく、食べ物の水分と、代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。

水分を多く含む野菜や果物などは夏場の脱水症対策に適しています。