



7月9日(日)、前期芸文祭(須恵町文化協会主催)がアザレアホール須恵で行われました。この催しは、文化協会に属する各種サークルが一同に集まり、楽しく文化に触れ親しむことを目的に始まりました。
今回の前期芸文祭は、歌謡・和舞踊・邦楽などの芸能部門による80もの多種多様な演目がホールで披露され、観客席からは、出演者の熱演に対し暖かい拍手が贈られていました。

- 2 …… 久我記念館
- 3 …… 熱中症の予防・対策
- 4 …… まちの話題 上須恵区避難訓練、消防操法大会 他
- 6 …… 消費生活110番、固定資産評価審査委員が決まりました
- 7 …… 平成29年度住民検診のお知らせ、残薬調整してみませんか?
- 8 …… 子ども教育課からのお知らせ
- 9 …… 献血にご協力ください、9月は“世界アルツハイマー月間”です
- 10 …… 役場からのインフォメーション
- 12 …… わくわくデイサロン、俳句・川柳
- 13 …… 警察署だより、みんなを守る119、商工会だより
- 14 …… 情報いろいろ
- 16 …… 図書館だより
- 17 …… ハッピーバースデー、乳幼児健診カレンダー 他
- 18 …… まちの情報カレンダー 休日当番医、水道指定当番 他
- 20 …… 糟屋地区広報合同企画、須恵高校書道部 書作展 他

熱中症の予防・対策

熱中症は、たれでも条件次第で発症する危険性があります。しかし、熱中症の正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。
体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を暑さに慣らすようにしましょう。

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようしましょう。

丈夫な体をつくりましょう

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調を管理し、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

睡眠環境を快適に保ちましょう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで熱中症を予防しましょう。



塩分をほどよく取りましょう

過度に塩分を取る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を取りましょう。大量の汗をかくときは、特に意識して塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、相談の上、その指示に従いましょう。

対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

暑さは、日々の生活の中の工夫や心がけてやわらげることが出来ます。

気温と湿度に注意しましょう

自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。屋内の場合は、風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

室温に注意しましょう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電やこの程度の暑さなら大丈夫と我慢しないようにしましょう。

衣服を工夫しましょう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



日差しを避けましょう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けることができます。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守りましょう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動をとることが必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。

水分をこまめにとりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。塩分や糖分を含むスポーツドリンクは、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



休憩をこまめにとりましょう

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときには、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

熱中症指数に注意しましょう

携帯型熱中症計やテレビ、インターネットなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にするようしましょう。



美術センター

久我記念館

☎ 932-4987

企画展のご案内

月曜休館 祝日の場合は翌日休館

開館時間：10時～17時

入館無料

九州産業大学造形短期大学部 × 須恵町立美術センター久我記念館

アートフェスタ



作品展示

9月9日(土)～24日(日)

10時～17時



デザート講習会

9月9日(土) 10時～12時



ワークショップ

9月9日(土) 14時～16時

昨年度に引き続き、九州産業大学造形短期大学部(福岡市東区)が久我記念館にやってきます！卒業制作の優秀作品や写真専攻の学生が撮影した須恵町の写真を展示します。会期中にワークショップも開催しますので、ぜひお越しください。