

いよいよ待ちに待った(?)夏休みです。子どもさんのいるご家庭では、宿題に悩まされますね。
 今回は、暑い日には必ず耳にする「熱中症」についてと、夏休み期間中に鶴岡アートフォーラムで開催される「ゴジラ」に関する展覧会のご案内です。



「熱中症」にご注意を



気をつけていますか？熱中症予防。毎年、梅雨明けから熱中症患者が急増します。こまめに水分補給するなど事前に対策しましょう！

当日の最高気温を知るだけでなく、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。

また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。熱中症は気温の高い場所をできるだけ避けることも重要ですが、体の水分や塩分・ミネラルが失われないよう、食事でも体の内部から対策をすることも大切です。



応急処置のポイント

分類	重症度	症 状	対 処
I	↓	めまい、手足のしびれ、失神、こむら返り	◆涼しい場所へ移動 ◆衣服をゆるめる ◆身体を冷やす ◆足を高くして寝かせる ◆水分、塩分の補給
II		頭痛、吐き気、倦怠感、嘔吐、虚脱感	◆上記の処置に加え、自分で水分・塩分の補給ができないようなら、すぐ病院へ
III		意識障害、けいれん、身体が熱い	すぐに救急車を呼ぶ ◆救急車が到着するまで上記の処置を続ける

ゴジラがやってきました

7/16(土) - 8/21(日)

9:00~17:30

(金・土曜日は、18:30まで)

会 場：鶴岡アートフォーラム

観覧料：一般 500円 高大生 300円

中学生以下無料

特撮映画「ゴジラ」の第1作を監督したのは、鶴岡市(旧朝日村)出身の本多猪四郎(ほんだいしろう)氏です。

展覧会では、数多くの東宝映画作品を手がけた本多監督を紹介するとともに、「ゴジラ」の歴史とその魅力を一挙公開します。



【7・8月の予定】

7/25 月
26 火
27 水
28 木
29 金 編み物教室 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 ※ 編み物をしながらおしゃべりしましょう！ ※ 出入り自由ですので都合のいい時間においてください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 14:00～16:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648
30 土
31 日
8/1 月
2 火
3 水
4 木
5 金 編み物教室&健康相談 9:30～11:30 会場:宝田住宅集会所 ※ 血圧検診やハンドマッサージ、健康相談もできます。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
6 土
7 日
8 月



9 火 **避難者相談会** 12:30～15:00

会場:鶴岡市役所 4階 401 会議室

- ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。
- ※ お昼休みもOKです。
- ※ 借上げ住宅供給支援終了後の相談や就職等、個別に相談できます。
- ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053

10 水

11 木 **山の日**

- ※ 今年から、8月11日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日としました。



12 金 **編み物教室は、お休みです。**

避難者支援だよりは、お休みします

法律無料相談(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこ♥ふる

- ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。
- ※ 無料ですが、予約が必要です。
鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364

13 土 **お盆**

14 日 **週末寺小屋** 13:30～15:30

会場:にこ♥ふる 3階 **栄養指導研修室**

- ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。
- ※ 夏休みの宿題は大丈夫ですか？宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。
- ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」
☎ 0235-64-1768
Eメール: jjmori@hotmail.co.jp

