

あさひプチボラに参加してみませんか？

あさひプチボラ（子育て支援）とは？

児童福祉法における児童を持つ家庭の子育てへの不安感・負担感の緩和を図り、安心して子育てできるように、地域全体で子育てを支援していく趣旨のもとに、平成18年4月に立ち上げたボランティアです。

高校生、大学生、子育て中の方、子育てが終わった方、どなたでも結構です。子どもの好きな方、お世話してみたい方、「ちょっとボランティア」に参加してみませんか？

参加ご希望の方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

*締め切り：7月17日（金）

◇夏休みの事業◇ 『障がい児お出かけ事業』

日付 7月29日（水）
行き先 南知多ビーチランド

障がいをもつ子どもたちと一緒にビーチランドへ行き、付き添いや場所取りなど行ってまいります。

主催 あさひプチボラ
後援 子育て支援連絡協議会



問い合わせ・申込み 子育て健康課 担当：竹村 須藤
TEL 377-5652 FAX 377-2790

熱中症に気をつけて！

～いち早く見つけよう熱中症のサイン～

熱中症のサインを見逃さず、適切な処置を心がけましょう。

初期の症状

- めまい、立ちくらみ、脈が速い、汗が拭いても拭いても出てくる、顔色が悪い
- ⇒水分・塩分の補給をしましょう！

中期の症状

- 頭ががらがらする、吐き気がする、体がだるい
- ⇒水分・塩分を補給し、涼しいところで足を高くして休みましょう！
- ※自分で水分・塩分を取れないときはすぐに病院へ！！

重症

- 顔が赤い、意識がない、ぼーっとしている、まっすぐ歩けない
- ⇒すぐに救急隊を呼びましょう！
- 救急隊到着まで、水や氷で首、わきの下、足の付け根を冷やしてください。



☆高齢者は特に注意！

①のどの渇きを感じなくても水分をとろう！

高齢者は成人の男女より体の水分量が5～10%程度少ないと言われていて、さらに、のどの渇きに気づきにくいので脱水症・熱中症になりやすいです。

⚠起床時・入浴前後・就寝前には必ず水分補給をしましょう。

（日中は1時間に1回コップ1杯分の水分と少量の塩分をあわせて取ることが理想です）

②エアコンを利用しよう！

昼間はエアコンを使うけど、寝る時は体が冷えるし使わないという方も多いのではないのでしょうか？

近年熱帯夜（25℃以上）が続くため、夜間に熱中症にかかる高齢者が増加しています。

⚠暑くなりそうな夜はクーラーをおやすみモードで使用する。

③屋外での作業時間を工夫しよう！

暑い屋外、地面に近いところはさらに温度が高くなります。

草取りや畑仕事など地面に近いところでの作業中に、熱中症にかかる人もいます

⚠屋外での作業は地面の温度の低い午前中や気温の低い日に行いましょう。

熱中症を予防し、楽しく夏を過ごしましょう！

自分のライフスタイルに合わせてレッスン時間が選べる！ ひとり一人の目標にあわせた新しいレッスン。

ブリヂストンゴルフアカデミー生募集中！！

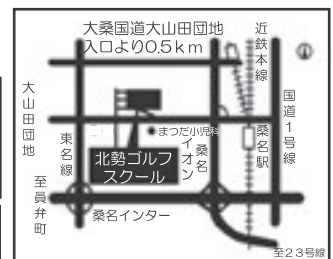
土・日曜・祭日の
朝オープンからAM9:30まで
サービス球あり！

緑さわやかな230ヤード練習場

ブリヂストンゴルフアカデミー レッスンタイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:30	●						
13:00		●					
15:00			●				
17:00				Jr.	Jr.	Jr.	Jr.
19:00	●	●	●	●	●	●	●
20:30	●	●	●	●	●	●	●

4月～10月の日曜は
AM 8:00
オープン



サービスタイム
毎日実施中！



北勢ゴルフスクール

イオン桑名北向かいすぐ
TEL (0594) 23-1145

受付時間
平日 9:30-22:00
土日祝 8:30-22:00

有料広告掲載欄