

# 我が家のアイドル



おおきくなったら  
アラジンのシーニー  
になりたい!

たかみや まさひろ くん



わたしの  
だあいすきなものは  
いちごケーキなの

かなざわ みなみ ちゃん



ぼくケンケン  
できるんだよ  
すこいでしょ

おおかわ そうたろう くん

このコーナーへ掲載いただける我が家の  
アイドルを募集しています。詳しくは  
町総務課までお問い合わせください。  
☎62-2111



▲お子さんや高齢者には特に注意しましょう

## ここを冷やすと効果的



首すじ

わきの下

内ももの  
付け根



### 熱中症になってしまったら

- ①涼しい場所へ移動させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

自分で水が飲めない、意識がない、はっきりしない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

夏本番です。今年は、震災の影響により節電協力をお願いしていますが、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しながら夏を乗り切りましょう。体温調節機能が未発達のお子さんや

高齢の方は、特に注意が必要です。のどが渇く前に水分補給を心がけるようにしましょう。また、1時間に1度は必ずコップ1杯の水分を取るなど時間を決めての水分補給もおすすめです。



# 熱中症に 気を付けて



### 熱中症対策飲料

熱中症に有効な水分の作り方を紹介します。1リットルの水にティースプーン半分の食塩、ティースプーン半分の砂糖をよく混ぜてできあがりです。一度に大量に飲むのではなく、こまめに補給しましょう。



◎広報 **かがみいし**

平成23年8月号 No606

発行/福島県鏡石町役場  
〒969-0492 福島県岩瀬郡鏡石町不時沼345番地  
電話/0248(62)21111(代表)  
URL/ <http://www.town.kagamiishi.fukushima.jp/>  
編集/総務課 印刷/(有)円谷印刷