



教育委員会だより



第37回全日本川柳2013年青森大会

6月9日(日) リンクステーションホール青森(青森市文化会館)で第37回全日本川柳2013青森大会が開催されました。

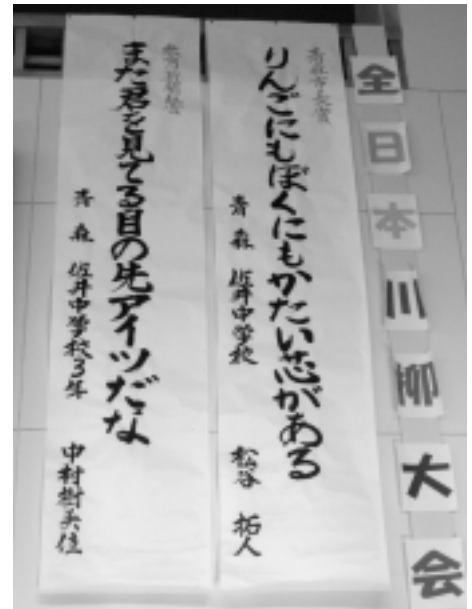
ジュニアの部では、松谷拓人君(佐井中2年)が最高賞に次ぐ青森市長賞を、中村樹美佳さん(同3年)が教育新聞社賞を受賞しました。

【青森市長賞】

松谷 拓人 「りんごにも ぼくにもかたい 芯がある」

【教育新聞社賞】

中村樹美佳 「また君を 見てる目の先 アイツだな」



病院だより



大間病院

内科医長 中崎 真也

熱中症について

8月に入り、今年も熱中症の季節になりました。毎年熱中症による重症例が発生します。今回は熱中症についておさらいしたいと思います。熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより発症します。症状は筋肉痛や吐き気・倦怠感ですが、重症になると意識障害をきたします。

屋外で活動している時だけでなく、室内でも熱中症を発症し死亡する事例も報告されており、注意が必要です。予防には、こまめな水分と塩分の補給が必要です。しかし、水だけを摂取すると体の中の塩分バランスが崩れます。ですから、必要なミネラルが含まれているスポーツドリンクをお勧めします。のどが渴いたと感じた時にはすでに脱水の危険がありますので、のどが渴く前にこまめに水分補給をしてください。すだれや打ち水などの室温が上がりにくい環境の整備、外出時の日傘や帽子の着用も有効です。節電を意識するあまり、健康を害してはいけません。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するようにしてください。熱中症が疑われる人を見かけたら涼しい場所へ移動させ、水分・塩分の補給を行います。おしっこの回数や量が少なくなり色が濃い場合(脱水による症状です)・意識障害がある・水分の摂取ができない・倦怠感が強いなど少しでもおかしいと感じる場合には早めに医療機関を受診するようにしてください。

【大間病院の休診のお知らせ】

8月13日(火)は、お盆のため休診といたします。

なお、救急患者については随時受付いたします。