

第1058号

2024.6.20(木)

福島トンネFAX通信 週刊トンネ

福島県同胞生活相談センター
福島県郡山市鶴見坦 1-5-30
TEL 024(922)3554
FAX 024(932)6845

2泊3日のセツピョル学園

6月14日(金)から16日(日)まで茨城ハッキョにて「セツピョル学園」が行われました。

今年で16回目を迎えたセツピョル学園では、新たな試みとして北関東・東北・北海道地域の日本学校に通う小学4年生から6年生までのウリハッセンたちも参加できるようになり、全体で7人、県内から2人が参加しました。

日本学校に通うアドンたちもそれぞれセツピョル学級にまざり、同級生同士の交流も深めました。

今回のセツピョル学園では授業や交流モイムのほか、15日の夜には金剛山歌劇団茨城県公演の観覧、16日にはセツピョル遠足 in ひたち海浜公園など目玉イベントもあり、参加した学生たちは楽しい2泊3日を過ごしたようです。

熱中症に気を付けましょう！

福島市では6月に入り7日連続で真夏日を記録するなど、ここ最近の暑さは異常です。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まり熱中症を引き起こしやすくなりますので、改めて熱中症対策を考えましょう。(福島県ホームページ・環境省の熱中症予防情報サイトから)

熱中症を予防するには？

- ⇒ 涼しい格好をする、日陰を利用する、日傘をさす・帽子をかぶる、水分・塩分を補給する
- ⇒ 熱中症警戒アラートを確認する(熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日の夕方または当日の早朝に発表)

こんな症状が出たら熱中症を疑って対応しましょう！

- ・ 軽度…めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
→ 涼しい場所に横になる。衣服を緩める。体を冷やす。水分補給。
- ・ 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
→ 自分で水分・塩分を取れなければすぐに病院へ！
- ・ 重度…意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに返事がおかしい、まっすぐ歩けない
→ 119番通報をして、救急車で病院へ搬送してください。

20	21	22	23	24	25	26
木	金	土	日	月	火	水
	8日会	会津オンラインアドン教室、中通りユアドン教室		ニョメン若松分会文化教室	ニョメン菜園	