

安心安全情報

熱中症にご注意を！

いつでもどこでも条件次第で熱中症にかかる危険性が誰でもあります。正しい予防方法を知り、楽しい夏を過ごしましょう。

◆すぐできる熱中症予防法

①部屋の温度をこまめにチェック ②室温28度を目安にエアコンや扇風機を上手に使う ③のどが渇かなくても水分・塩分をほどよく補給 ④外出の際は涼しい服装で、日よけ対策も ⑤無理をせず、適度に休憩を ⑥栄養バランスの良い食事と体力づくりを

◆熱中症の疑いがある場合

①涼しい場所へ避難させる ②衣服を脱がせ、体から熱が逃げるのを助ける ③露出した皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ体を冷やす ④氷のうなどを首すじ・脇の下・股関節あたりに当てる

●問・危機管理課 TEL 23 - 1175

みんなで学ぶ 子育て広場

「子育ておうえんBOOK」 配布中！



市では、妊娠・出産・育児にかかるさまざまな制度をまとめた「子育ておうえんBOOK」を配布しています。乳幼児期の予防接種や乳幼児

健康診査のスケジュールをはじめ、市内の子育て支援事業や各種施設、保育所、放課後児童クラブなどの一覧を掲載しています。また子どもの発達や子育てなどの悩みに関する各種相談機関なども掲載していますので、ぜひご活用ください。

◆配布場所（無料）

子育て支援課、保健センター、各庁舎、各支援センター

●問・子育て支援課 TEL 23 - 1278

ALTの『英語コラム』

自己紹介

～リスキー先生～

こんにちは、リスキーです。小林市でALTになって2年目になります。8月はインドネシアの国にとって重要な月です。それは、日本の植民地支配からの解放を祝して8月17日を独立記念日としているからです。その日は、さまざまな楽しいゲームを行います。例えば、滑りやすい長い棒を立てて、一番上に賞金を付けます。その棒を登り賞金が取れたら、そのまま貰えます。これは、努力すれば何か素晴らしいものが返ってくるという意味もあると思います。過去の出来事は私の日本や日本人に対する感情を少しも損なうことはありません。私は日本に住み、日本人と良好な関係を持って本当に嬉しく思います。過去は変えられませんが、過去から学んでこれからの糧にしていけるとと思います。MERDEKA!!! (インドネシア語で自由の意味)



『メロンばなし』

A bientôt (アビアント)

小林市に来てもう3年が過ぎましたが、本当にあっという間でした。それまでは日本の都会にしか行ったことがなくて、こんなに田んぼのあるところがある！と驚きました。そこからはずっと小林市のきれいな山や自然に何度もびっくりして、小林の人の優しさに何度も感動しました。このようないい街に住むことができ、とても親切な人に出会えて、本当に恵まれました。日本人から見たフランスのことももっと分かるようになって、日本のこともたくさん勉強になりました。しかし、残念ながら7月で国際交流員としての仕事が終わります。8月からは東京に行きますが、小林にはまた戻りたいです！

