



### 「新しい生活様式」での熱中症予防について!!

熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないため、引き起こされる体の不調のことです。気温が高い環境で、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。めまい、立ちくらみ、手のしびれ、頭痛、吐き気、筋肉のこむら返り、倦怠感など、いつもと違う様子を感じたら熱中症の症状かもしれません。特に、新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用により、熱中症へのリスクが高まります。感染症とともに、熱中症を予防し、元気に夏を乗り越えましょう!

#### 新型コロナウイルス感染症予防で熱中症になりやすい要因

マスク着用	外出自粛
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体に熱がこもりやすい → 体温が上がる</li> <li>● 口まわりの湿度が保たれる → のどの渇きに気づきにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉量(水分を蓄える機能)の低下 → 脱水になりやすい</li> <li>● 汗をかく機会が少ない → 暑さに慣れていない</li> </ul>

#### 熱中症の予防法

- 人との距離があるときはマスクを外そう
  - ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
  - ・ 野外など、人との距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す
  - ・ マスクを着用しているときは負担のかかる作業や運動は避ける
- こまめに水分補給
  - ・ のどが渇く前に水分補給(1日1.2L程度を目安)
  - ・ 汗を大量にかいたときは塩分も補う(高血圧などある方は摂取について要相談・注意)
- 暑さを避ける
  - ・ 涼しい服装、帽子、日傘を使用
  - ・ こまめに休憩し、暑い時には、無理をしない
  - ・ エアコンや扇風機を上手に活用
  - ・ 換気扇・窓開放(換気窓とドアなど2か所開ける)し、部屋の風通しを良くする。換気後はエアコンの温度設定をこまめに再設定。湿度にも注意
- 3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲からも熱中症を予防するための積極的な声かけを!!

【問合せ】周南市健康づくり推進課 コアプラザかの 保健師  
電話 0834-68-2302



### 第22回 単位に着目

速度の問題が苦手な小中学生は多いです。速度とは、単位時間当たりの進む距離…のことですが、そもそも単位時間とは?距離とは?何のことでしょうか。1時間は、太陽が昇ってから沈み、また昇ってくるまでを1日として、それを24等分したものです。これはとても分かりやすいですね。では距離、たとえばメートルはどうやって決まったのでしょうか?1800年ごろ、地球一周の長さを測り、それを元にして長さの単位を作ろうという会議が行われました。革命が起きていたフランスでのことです。できるだけ正確な測量で地球一周の長さを測り、それを4万分の1にしたものがキロメートル、さらに1000分の1にしたものがメートルです。今ではもっと厳密な方法で定められています。メートルを元に、リットルや、グラムといった単位もつくられました。ちなみに日本は昔から一尺、一寸といった長さの単位を使っています。今でも、大工さんは日本家屋を建てるときには一間、二間という測り方をしています。畳の大きさもそれで決まっているようです。ぜひ家の畳の長さを測ってみてください。



文責: 藤井塾主宰 藤井 隼介

### 3年ぶり鹿野市開催

3年ぶりに開催された鹿野市は、かがれがマルシェ・オープンガーデンとともにぎやかに開催されました。何より小学生の元気な声が、鹿野の町全体を元気にしてくれました。



地域の皆さん、ありがとうございました

### 自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



### 編集後記

田植えも終わり深緑の季節がやって来ました。山野草のエキヤオープンガーデンの庭々を巡ると、その美しい花々に魅了されます。興味のあるなしに関わらず最高の季節でしょう。でも仕事をしながら身の回りの自然観察をしていると、過去と比較して植生にかなりの変化があるように思います。外来植物の繁茂が少し気になるところです。皆さんも改めて確認してみてください。

みんなで創る情報誌

# かのこみ

- 特集
- ★鹿野地区夢プラン
  - ★里山オープンガーデンかの
  - ★新任紹介
- ・コラム「楽しく学ぶには」  
・けんこう通信  
・鹿野ほっとNEWS



かのゆめはな園

かのゆめはな園

かのこみの公式サイトでは、地域のイベントや皆さんの活動の様子を写真で紹介しています。ぜひご覧ください。

KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>



## 鹿野地区夢プランの具現化に向けて!!

改めて見てみませんか？鹿野地区夢プランを!!これが鹿野地区夢プランの計画表です。鹿野地区夢プランが、明るく元気な鹿野をつくる会により、住民の皆さんが協議・検討を重ねられて作成されました。将来の鹿野を形作る大きく、そして大切な活動プランです。しかし、プランを作成しただけでは意味がありません。ここに1「きらきら鹿野人」、2「にこにこ助け合い」、3「いきいき自然」の3本の柱の中にある各項目の具体的な実現に向けて、今、各団体の活動が着々と推進されています。

- 活動の柱Ⅰ 『きらきら 鹿野人』 …… 知恵を活かし、一人一人が輝くまちづくり
- 活動の柱Ⅱ 『にこにこ 助け合い』 …… 助け合いのできるまちづくり
- 活動の柱Ⅲ 『いきいき 自然』 …… 人と自然の共存できるまちづくり

### 『未来へのプロジェクト』夢プランの拠点となる団体設立



## 鹿野の皆様、はじめまして!

4月より鹿野診療所へまいりました長沼です。私は生まれも育ちも東京ですが、旧新南陽市和田地区で診療していた祖父の姿をみてへき地医療に興味をもちました。一旦は他学部入学という回り道をしましたが、再受験で医学の道に入り、卒業後はへき地医療の夢に向かって、すぐに山口県へ移り住みました。山口県立総合医療センター(防府市)で初期研修を終えた後、美和病院(岩国市)で5年間にわたり中山間地域の医療に携わりました。この途上では在宅看取りを含む訪問診療を経験し、在宅医療にも関心を持つようになりました。



鹿野診療所は、地域の皆様との距離がこれまで以上に近い職場となります。地域に根ざした医療機関として、診療外の部分でも溶け込めるように努力してまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 里山オープンガーデンかの開催

今年も「里山オープンガーデンかの2022」が開催され、多くの皆様が来場されました。主催の「鹿野の風プロジェクト」は里山を衰退から守り田舎でしか出来ない魅力づくりに奮闘しています。

鹿野は県下でも有数の山間部、コンビニも無くとても不便で高齢化や人口減少が深刻化している地域です。このような状況を改善しようと10年前に地域の有志が集まり「鹿野の風プロジェクト」を結成。限られた資源を最大限に引き出し、魅力的な地域創りに挑戦を続けています。その活動には地元の皆様はじめ企業様など多くの支援が集まっております。

また今回はNHKのアナウンサー須磨佳津江さんが鹿野を訪問してください、「ラジオ深夜便」で40分ものロングインタビューを放送していただくなど反響も大きく、今後の活動が期待されます。

代表の福田さんは「これも地元の皆様のご協力があってその成果です。本当にありがとうございました。」と感謝を述べられていました。

※インタビューの内容を詳しくお知りになりたい方はホームページからまたは直接お問い合わせください。  
☎ 080-6311-4079 (福田) <https://kanonokaze.com/>



## コアプラザかの・新メンバー紹介

令和4年4月1日付の人事異動により、コアプラザかのに配属となった職員です。皆さん、宜しくお願いいたします。

コアプラザかの 副主任 村岡 学

前任者に負けなよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

保健師 (健康づくり推進課) 吉長 和恵

北部地区が担当です。鹿野地区の皆さんが元気で過ごせるようお手伝いができたらと思います。お気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。

国民健康保険 鹿野診療所 事務長 白野 恭次

鹿野での勤務は初めてで、分からないことが多いですが、長沼医師とともに住民の方にとって親しみのある診療所にできたらと思います。よろしくお願いします。