

# 熱中症を 予防しよう!

## 熱中症 予防の 原則

- 1 天気や気温の状況に合わせて運動する(時間帯調整やこまめな休憩)
- 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける
- 3 体を徐々に暑さにならす
- 4 こまめに水分補給する
- 5 暑さに弱い人は特に注意

## 異常が発生



- 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。
- 次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

<b>重症</b> <b>熱射病</b> <b>症状</b> ● 体温調節ができなくなる ● 足がもつれる ● ふらつき、転倒する ● 意識がもうろうとしている	<b>救急車到着までの間</b> ● 積極的に体を冷やす。 (水をかけたり、濡れタオルを当てておく) ※氷やアイスパックがあれば、顔部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的
<b>軽症</b> <b>熱けいれん</b> <b>症状</b> ● 大量の発汗 ● 四肢や腹部のけいれんと筋肉痛	● 生理食塩水を補給する。 0.9%食塩水 ● 回復しない時は、救急車を要請!!

【参考】独立行政法人日本スポーツ振興センターホームページ [http://www.jpn-sport.go.jp/anzen/anzen\\_school/anzenjouhou/taisaku/nettuyusyo/taibid/114/Default.aspx](http://www.jpn-sport.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/nettuyusyo/taibid/114/Default.aspx)  
 問合せ先 県教委スポーツ健康教育課 電話 0857(26)7527

## まだまだ多く 浮遊しています!!

### 微小粒子状物質(PM2.5)とは?

微小粒子状物質(PM2.5)とは、大気中に浮遊する小さな粒子のうち、粒子の大きさが2.5 $\mu\text{m}$ (1 $\mu\text{m}$ =1mmの千分の1)以下の非常に小さな粒子のことです。その成分には、炭素成分などの無機元素などが含まれます。

### どのような健康影響がありますか?

微小粒子状物質(PM2.5)は、粒子の大きさが非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患のリスクの上昇と、肺がんのリスクの上昇や、循環器系への影響も懸念されています。

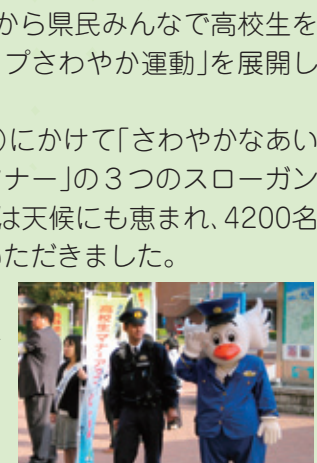
◇県ホームページ <http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=209817>  
 ◇あんしんトリビメール、Twitterでも情報提供

## 平成25年度 第1回 高校生マナーアップ さわやか運動

鳥取県教育委員会では、平成18年度から県民みんなで高校生を見守り育てる運動、「高校生マナーアップさわやか運動」を展開しています。

今年度も4月16日(火)から19日(金)にかけて「さわやかなあいさつ」「さわやかな服装」「さわやかなマナー」の3つのスローガンのもと、第1回を実施しました。期間中は天候にも恵まれ、4200名を超えるみなさんに、県内各地で参加いただきました。

みなさんも、まずは「さわやかなあいさつ」からはじめてみませんか。今年度第2回は、9月10日(火)から13日(金)まで県内JR駅前等を中心に実施する予定です。



問合せ先 県教委高等学校課 電話 0857(26)7916

今号では、高校生マナーアップさわやか運動以外にも、年間をとおして「朝のあいさつ運動」を展開している鳥取商業高校を紹介しています。

鳥取商業高校では、毎朝、生徒玄関で「朝のあいさつ運動」を実施しています。以前は服装の乱れの指導、遅刻の防止のため、職員が生徒玄関に立つことはありましたが、3年前から生徒会執行部員、有志の生徒も加わって行うスタイルに変わりました。参加している生徒からは「あいさつって気持ちいい!」「身だしなみを気をつけるようになった!」「あいさつがあたりまえになった!」「遅刻しなくなりました!」の声があり、現在では運動もすっかり定着し、さわやかなあいさつ、正しい身だしなみを確認する、職員と生徒のコミュニケーションの場にもなっています。



## ケータイ(スマホ)・インターネット事情 ~実態調査から見える課題~

昨年、県内の小6・中2・高2とその保護者を抽出して「小・中・高校生のケータイ・インターネット利用に係る実態調査」を行いました。

お子さんが、メールやサイト利用にどれくらい時間を費やしているか知っていますか?

ケータイ等の利用に多くの時間を費やしている生徒が多く、平成21年調査に比べて中学生の増加が顕著である。

「1日にメールを30通以上送受信する」  
 中2:15.0% ▲ 28.0%  
 「1日に2時間以上サイト利用をする」  
 中2:4.7% ▲ 15.1%

保護者としては、ルールを決めているつもりでも、児童生徒はルールはないと思っている!?

「何らかのルールや約束事がある」という回答

児童生徒の回答	保護者の回答
● 小6...70.2%	● 小6保護者...81.6%
● 中2...58.3%	● 中2保護者...79.7%
● 高2...45.1%	● 高2保護者...70.3%

- 親子で今一度、話し合ってルールや約束事を確認しましょう!
- 親として子どものケータイ・スマホ等の利用状況をしっかり把握し、見守りましょう!

問合せ先 県教委家庭・地域教育課 電話 0857(26)7520

### 重要 「レーティングシール(レーティングマーク)」を知っていますか?

ゲームソフトには、性表現や暴力表現等に応じて、適正年齢を表したパッケージシールが次のようなマークと色で表示されています。これをレーティングシール(またはレーティングマーク)といいます。

例えば、小学生にCのゲームは不適切ということになります。ゲームソフトを購入する際には注意が必要です。



※「Z」のゲームについては、鳥取県では有害図書扱いとなります。

山陰海岸学習館  
からのお知らせ

# この夏 山陰海岸ジオパークを楽しもう!

山陰海岸学習館では、  
山陰海岸ジオパークのことを  
楽しく学ぶことができます。

ジオパークとは、大地と人の関係を楽しみながら学習できる自然公園のこと。そこでは貴重な地形・地質、動植物、文化や歴史までのすべてのものを楽しむことができます。



海の生き物の展示水槽やはく製、化石の標本など多数展示!

3D映像で  
ジオパークを学ぶ!



3D映像「大地と海の世界」を上映しています。ぜひご覧ください!(観覧無料、詳細はHPか電話で)

体験コーナーで  
不思議発見!



体験コーナーでは、鳴り砂、岩石の薄片観察、タンポポ調べなどを体験することができます。また、学芸員や専門員が自由研究の相談にも応じます。

問合せ先 鳥取県立博物館付属  
山陰海岸学習館  
(若美郡若美町牧谷1794-4)  
電話 0857(73)1445  
<http://site5.tori-info.co.jp/~museum/gakusyukan/>  
※入館は無料です  
※夏休み中は毎日開館します。



## 山陰海岸学習館周辺の 見どころ紹介!



山陰海岸学習館では、館内の展示解説の他、学校の校外学習における現地解説などの相談も受け付けています。ぜひご利用ください。

## ようこそ 人と自然が出会う場所、 自然発見感動のフィールドへ!

大山青年の家・船上山少年自然の家は、学校団体だけでなく、幼児から高齢者まで一般・団体利用の方も含め、県内外から年間5万人以上にご利用いただいています。様々な団体にご満足いただけるプログラムを提供しますので、是非ご来所ください!!

5名以上で利用可能(幼児から高齢者まで!)

### 船上山少年自然の家

水の中で  
心も体もウキウキ

一枚岩のウォータースライダー

いかだ遊び

フローティングロブ遊び

船上山の特徴はコンパクト&ダイナミック!!それほど広くないコンパクトなエリアの中に、山・滝・一枚岩渓谷・ダム湖など、大自然をダイナミックに体感できるフィールドがそろっています。

### 大山青年の家

ふるさとの誇り  
"大山"

森の中でキャンプ

ネイチャーゲーム

赤松の池でカヌー体験

大山青年の家では、「自然・友・他団体の利用者」との出会いを大切に、大山の豊かな自然を生かした体験活動をとおして、「生きる力」を身につけた子どもたちの育成を目指しています。

問合せ先 船上山少年自然の家 琴浦町山川807-2  
電話 0858(55)7111

問合せ先 大山青年の家 大山町赤松明間原312-1  
電話 0859(53)8030

船上山少年自然の家 検索 <<< 活動の様子が、ホームページでご覧になれます! >>> 大山青年の家 検索