

熱中症を予防しましょう 汗をかける体づくりが鍵!



気温が高くなり始める5月頃から、熱中症が発生します。人は汗をかくことで体温調整をしていますが、今の時期はまだ体が暑さに慣れていません。運動など汗をかく習慣を取り入れ、本格的な暑さに備えましょう。

初夏におすすめ 熱中症対策

運動に限らず、体を動かす機会・量を増やす



- 例 ■ 筋トレやストレッチなどの運動をする
- 湯船で体を温めて汗をかく
- 水分をしっかり補給する



「スキマ時間」に10分エクササイズ動画はこちらから

熱中症の症状は?

軽度では、手足のしびれ、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、中等症では体のだるさ、吐き気、頭痛、重度では意識障害、けいれんなど。

熱中症かも?と思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、休息をとる
- ・水分、塩分を補給する



呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

熱中症特別警戒アラートが今年から始まります!



LINE登録はこちら



メール配信はこちら

危険な暑さで、健康に重大な被害が生じるおそれがあるときに発表されます。熱中症(特別)警戒アラートのメール・LINE配信サービス(無料)に登録し、熱中症に関する情報を確認する習慣をつけましょう。

お問い合わせ/健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440

市有形文化財指定記念 赤根川金ヶ崎窯跡出土の須恵器展

今年3月に市有形文化財に指定された、古墳時代の赤根川金ヶ崎窯跡から出土した角杯形土器を含む須恵器類をはじめ、周辺の寺山古墳や最近見つかった三番割古墳からの出土品も合わせて紹介します。



角杯形土器

期間 5月18日(土)~6月30日(日) 午前9時~午後5時(月曜日休館)

場所 魚住文化財収蔵庫 (魚住町西岡2119-23)

観覧無料

お問い合わせ/文化・スポーツ室歴史文化財担当 (TEL)918-5629 (FAX)918-5633

Instagramもやっています!

@akashi_citysales



明石のイベントや、季節の写真を投稿しています。#ええとこ明石のハッシュタグをつけてみなさんも明石の写真を投稿してくださいね。



わが家アイドル

大きな声がトレードマーク★色んな事に興味を持つ嘉人を家族の皆は大好き♡



藤江 井上 嘉人ちゃん(2歳1か月)

いろんなことに興味をもって笑顔いっぱい鼓生くん。のびのび過ごしてね。



西新町 山口 鼓生ちゃん(2歳1か月)

食べることとお喋りが大好きな怜碧くん。いつも癒しをありがとう♡



藤江 杉本 怜碧ちゃん(2歳)

元気いっぱい、笑顔の可愛い奏向くんが大好き!! パパとママの宝物だよ♡



大久保町大窪 永井 奏向ちゃん(2歳)

カンピロバクター食中毒が発生しています



カンピロバクターとは

鶏の刺身やたたきなどの生や、加熱不十分な鶏料理が主な原因。

新鮮な鶏肉でも菌がついていることがあります

対策 中心部まで75℃以上で1分以上、しっかり加熱する

細菌の場合 食中毒予防のための温度管理

食中毒予防のポイント



生や加熱不十分な鶏肉料理を食べない

電子レンジを使うときは、全体が加熱されるように気を付けよう

包丁・まな板などの調理器具は食肉とほかの食品で使い分ける

お問い合わせ/生活衛生課 (TEL)918-5426 (FAX)918-5584

わがまち★HERO

明石で活躍する子どもたちを紹介します

File.012



全国大会準優勝! 望海中学校女子ハンドボール部

合言葉は「ドリームズカムトゥルー」日本一になる夢を叶えます!

3月23日~27日に福島県で開催された「第19回春の全国中学生ハンドボール選手権大会」で望海中学校女子ハンドボール部が準優勝を飾りました。キャプテンの谷下菜優さん(3年生)は「昨年より、順位が一つ上がってうれしかったけど、悔しい気持ちの方が大きい」と話してくれました。



守りが強いところが持ち味です



部員の皆さんは次の目標、夏の全国中学校体育大会での優勝を目指して練習に打ち込んでいます。副キャプテンの川崎衣織さん(3年生)は「夏は絶対日本一になりたい」と決意を話してくれました。