



警察かわら版

お問い合わせは
今市警察署 ☎(23)0110
日光警察署 ☎(53)0110

夏季の山岳遭難防止

日光市には、夏山登山が盛んな男体山や白根山、山菜・キノコ採り(特にチタケ)を楽しむ山々があります。

昨年の夏には、チタケ採りなどで山に入り滑落した事故が7件発生し、そのうち4人の方が亡くなり、3人の方が重傷を負いました。そこで今回は、入山する際の注意点などについてお知らせします。

【登山などで入山される方へ】

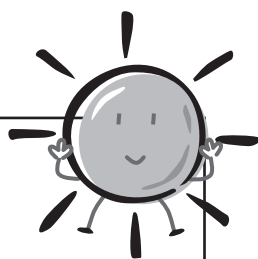
- 単独での入山は控えましょう。
- 登山に合った服装や装備(特にヘルメットや滑りにくい登山靴)を着装しましょう。
- 万一の場合に備え、緊急連絡手段(携帯電話など)と、ビバーク(野営)のできるように余分に食料や水分を持参しましょう。
- 登山をする時は、事前に「登山計

画書」を登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストに提出しましょう。

【キノコ採りで入山される方へ】

- 「道迷い遭難」を起こさないよう地形を十分把握しておきましょう。
- 足場の悪い急斜面には入らないようにしましょう。
- 長時間の行動は、想像以上に体力を消耗し集中力が低下します。小まめに休憩を取り、糖分や水分を補給して心身をリフレッシュしましょう。
- 山の天気は変わりやすいので、事前に天気予報などを参考にし、常に気象状況を把握しておきましょう。

夏季でも山の中は大変危険です。「自分だけは大丈夫」という考えは持たず、事故防止に配慮して、夏の山を楽しんでください。



熱中症について

今年節電の影響もあって、熱中症の増加が懸念されています。熱中症とは、高温・多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。特に外気が皮膚温以上のときや湿度が非常に高いと、皮膚からの放熱や発汗ができにくくなり、発症しやすくなります。高齢者や小児の他、糖尿病など基礎疾患のある人はなりやすい傾向にあります。熱中症は症状(病態)から次の4つに分類されます。

- ①熱失神(熱虚脱)：皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少し、目まい・失神などが見られます。脈は速くて弱く、体温は平熱です。
- ②熱けいれん：大量に汗をかき、水分だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部の筋肉にけいれんが起きます。体温は平熱です。
- ③熱疲労(熱疲労)：大量に汗をかき、水分の補給が追い付か

元気予報

今市医師団幹事
沼尾医院 沼尾弘寿

④熱射病(日射病)：体温の上昇(深部体温40℃以上)のため、中枢機能に異常を来した状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、目まいなどの前駆症状やショック状態も見られます。全身臓器の血管が詰まって臓器障害を併発することもあり、危険な状態です。

①熱失神(熱虚脱)：皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少し、目まい・失神などが見られます。脈は速くて弱く、体温は平熱です。
②熱けいれん：大量に汗をかき、水分だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部の筋肉にけいれんが起きます。体温は平熱です。
③熱疲労(熱疲労)：大量に汗をかき、水分の補給が追い付か

遊びのあそびよう!



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
地域子育て支援センターの催し

◎七夕かざり製作

とき 7月3日(日) 午前10時15分～11時45分
定員 親子20組(先着順)
申込期限 7月1日(金)
◎家族みんなで楽しもう!
◎外国人の先生と英語で遊ぼう!

◎ママのミニ学習会「からだ編」

とき 7月8日(金) 午前10時30分～11時30分
とき 7月11日(月) 午後1時45分～3時45分
申込開始 7月1日(金)
◎子育て健康相談by保健師

◎親子ふれあい歌あそびをしよう!

とき 7月20日(水) 午前10時15分～11時45分
とき 7月20日(水) 午前10時45分～11時30分
◎ママのミニ学習会「ことば編」
とき 8月5日(金) 午前10時15分～11時45分
講師 下山田弘氏 申込開始 7月25日(月)
※ママのミニ学習会は、お子さんをお預かりします。
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎季節の行事を楽しもう「たなばた」
とき 7月4日(月) 1回目 午前10時30分～正午
2回目 午後1時30分～3時
◎お母さんの勉強会「こんな時どうしよう」
とき 7月11日(月) 午前10時～正午
費用 100～200円(教材費)

※心肺蘇生法他 ※事前申し込みが必要ですが。

◎「外国人の先生と英語で遊ぼう」

とき 7月14日(木) 午前10時30分～11時30分
ところ・申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎「外国人の先生と英語で遊ぼう」
とき 7月11日(月) 午前10時30分～11時30分
◎「スタンプで遊ぼう」
とき 7月14日(木) 午後1時30分～3時
持ち物 タオル
◎「七夕かざりづくり」
とき 7月20日(水) 午前10時～正午
費用 50円
◎「絵本とスタンプで遊ぼう」
とき 7月25日(月) 午前10時～正午
講師 高橋貴美子氏 持ち物 タオル
ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

そのほかの催し

◎どろんこ遊び
とき 7月12日(火) 午前10時～11時
申込期間 7月4日(月)～11日(月)
ところ・くわしくは 豊岡児童館 ☎(21)7488
◎夏まつり
とき 7月14日(木) 午前10時～11時
参加費 300円 申込期限 6月30日(木)
ところ・くわしくは 落合児童館 ☎(21)0058
◎プールあそび
とき 8月2日(火) 午前10時～11時
申込期間 7月14日(木)～22日(金)
ところ・くわしくは 並木保育園 ☎(21)0616