

体験 探検 あらかわの夏

自然まるかじり体験塾

交流都市・千葉県鴨川市の農家にホームステイし、農家の生活や漁業の体験をしてみませんか。

自然体験の様子



漁船体験の様子

期 間 8月20日(火)～22日(水) (2泊3日)

対 象 区内在住・在学の小学4年生～中学生
※初めて参加する方を優先
※7月23日(火)、8月7日(水)の事前説明会に
両日とも参加できること

定 員 40人(抽選) **費 用** 1万2000円

締 切 り 6月21日(金)必着

申込方法 はがきに、参加者の住所・氏名(ふりがな)・性別・
年齢・電話番号・学校名・学年・保護者の氏名・昼間
の連絡先と過去の参加の有無を記入し、郵送で

主 催 荒川区青少年育成地区委員会連絡協議会

申 込 み 合 せ 〒116-8501(住所不要)荒川区役所児童青少年課内
「自然まるかじり体験塾」事務局 ☎内線3833



夏休み!子ども文化探検隊

対 象 小学生
※小学3年生以下は、会場まで保護者同伴で

費 用 各500円 **締 切 り** 7月5日(金)必着

申込方法 往復はがきに、希望するプログラム(複数選択可)と参加者の住所・氏名(ふりがな)・性別・学年・保護者の氏名・電話番号を記入し、郵送で

申 込 み 合 せ 〒116-0002 荒川区荒川7-20-1 町屋文化センター内
ACC「夏休み子ども文化探検隊」担当
☎(3802)7111



プログラム	期 日	時 間	会 場	定 員 (抽選)
こ 箏	7月24日(水)	▶小学1・2年生 午前9時30分～10時15分 ▶小学3～6年生 午前10時30分～11時30分	町屋文化センター 2階ふれあい広場	各15人
オカリナ		▶小学1・2年生 午後1時30分～2時15分 ▶小学3～6年生 午後2時30分～3時15分		
三味線	7月25日(木)	午前9時～11時	三味線かとう (東尾久6-26-4)	20人
茶道		▶小学1・2年生 ①午後1時30分～2時15分 ②午後2時30分～3時15分 ※時間指定不可(①・②とも同一内容) ▶小学3～6年生 午後3時30分～4時15分	荒川山吹 ふれあい館	各15人
ヒップホップ ダンス	7月26日(金)	▶小学1・2年生 午前9時30分～10時30分 ▶小学3～6年生 午前11時～正午	町屋文化センター 1階多目的ホール	各20人
絵手紙		午後1時30分～3時	町屋文化センター 2階ふれあい広場	50人

熱中症を予防しましょう

熱中症は、重症になると命に関わる危険な病気です。暑くなり始めた時期や、急に暑くなる日は特に注意しましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

予防のポイント

- ▶のどが渇く前から水分を補給する
- ▶換気扇、エアコン、遮光カーテン等を活用する
- ▶日陰や「元祖・本家あらかわ街なか避暑地」を利用し、こまめに休憩する
- ▶適切な睡眠とバランスの良い食事をする
- ▶無理のない範囲で運動をする
- ▶糖尿病や高血圧等持病がある方は、重症化が心配されるため自己管理を徹底する

荒川区のオリジナル
体操が効果的です



上記の二次元バー
コードを読み取り、
視聴できます

熱中症の症状と重症度

軽 度

- ▶めまい ▶立ちくらみ ▶筋肉痛 ▶汗が止まらない

中 度

- ▶頭痛 ▶吐き気 ▶体がだるい(けん怠感) ▶虚脱感

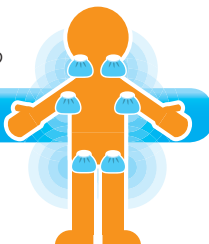
重 度

- ▶意識がない ▶けいれん ▶体が熱い

※中度・重度の場合は、救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう

熱中症が疑われるときの対処法

- ①涼しい場所へ避難する
- ②氷や保冷剤で両側の首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ③自力で水分を摂取できる場合は、水分補給を行う



高齢者と子どもは特にご注意ください

高齢者

発汗や体温を調整する機能が低下するとともに、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、自覚症状がなく熱中症にかかるおそれがあります。室温は、28℃以下を目安に保ちましょう。

子ども

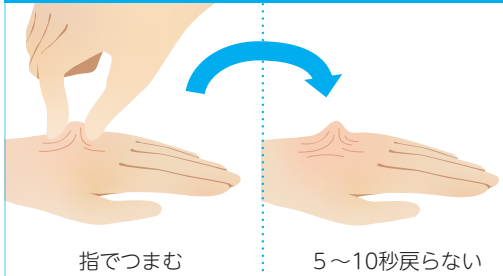
体温調節機能が十分に発達していません。特に、ベビーカーに乗っている乳幼児や身長が低い未就学児はアスファルト等地面の照り返しの影響を受けやすいため、気温の高い日や晴天時の散歩には注意が必要です。



熱中症の簡単セルフチェック

皮膚の弾力は、体内の水分状況を反映しています。セルフチェックを活用して早期発見に努め、水分を補給する等、早めに対応しましょう。

かくれ脱水の症状



指でつまむ

5～10秒戻らない

