

NEWSLETTER まわしん



那覇市民児連

第25号 2025年8月

発行:真和志第三民生委員児童委員協議会会長

E-mail: mawashi33@outlook.jp



いよいよ夏本番

夏休みは8月25日までだよ

真和志第3民児協管内のみなさんへ

- ・ 今年の夏、那覇市内でも、熱中症で病院に運ばれる方が去年の3倍に増えるなど、とても暑い日が続いています。小さな子供やご高齢の方がいる家庭では特に注意して、こまめな水分補給や室内の温度管理を心掛けて下さい。
- ・ 外出のときは、こまめに水分や塩分をとるようにして下さい。「のどがかわいた」と思う前に飲むのがポイントです。「帽子をかぶる、日傘をつかう」「日かげで休む」など無理をしないことが大切です。
- ・ 十分な睡眠、朝食を摂るなど、自分の体調をしっかりと管理しましょう。

・ 周りの人や、ご自身が次の症状の時は迷わずに救急車を呼んで下さい。



こんな時は119番



- 自分で水が飲めない。ぐったりとしている。
- 体は熱いが汗をかいていない(皮膚が赤い)。
- 呼びかけても反応が鈍い。自分で水を飲めないなど。

※ 熱中症にかぎらず、急なケガや病気で、救急車を呼んでいいか迷った時は

#7119 に掛けて下さい。

どうしよう... 急なケガや病気

迷ったら☎電話相談

ショールーム なは いち いち 金城

#7119

または ☎098-866-7119

(各々の団結で利用可能)

2024年9月1日(日)スタート!

看護師が24時間 365日対応します

※緊急時のみ、12か区画で相談OK (18時以降、金城のみ対応可能となります。)

※この相談は、お住まいの地域に限りません。遠方でも対応します。

※相談料はかかりません。お住まいの地域に限りません。

緊急時は迷わず119番

沖縄県

7月の活動報告

- 7/9(水) 定例会 繁多川公民館 18:30~20:00 14名参加 運営は児童福祉部
- 11(金) 県民児協主催広報研修会 沖縄県総合福祉センター 14:00~16:00 ; 亀川, 岸本
ゲートキーパー養成研修会 ともかぜ振興会館 14:00~16:00 ; 金城
- 16(水) 石田中全体朝会 石田中体育館 7:50~8:30 ; 野原, 大城直, 神村, 大城慶, 金城
会長連絡会 なは市民協働プラザ 14:00~16:00
- 19(土) 夏休み期間; ~8/25(月)
- 28(月) 全体研修 ともかぜ振興会館 14:00~16:00

8月の予定

- 8/13(水) 定例会 真地公民館 14:00~14:45
講演会: 消費者教育出前講座(消費者教育コーディネーター) 14:50~15:50
- 16(土) 真和志地区合同研修会 ともかぜ振興会館 10:00~12:15
- 20(水) 会長連絡会 なは市民協働プラザ 14:00~16:00
- 26(火) 役員会 JA繁多川寄り添いプラザ 12:30~13:30

高齢者向け

1. 水分補給は「のどが渇く前に」

高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、時間を決めてこまめな水分補給が大切です。一気に飲むのではなく、コップ1杯程度を1日に6～8回（1日1.5～2リットル）を目安に。

注意：ノンカフェイン（水や麦茶）がおすすめです。

経口補水液は日常使いではなく緊急の場合に使用しましょう！

2. 室内でも油断しない

エアコンの電気代を「もったいない」と我慢しがちですが、室温28度以下・湿度60%以下を目安に活用しましょう。扇風機や除湿機と併用すると効果的です。

3. 食事で体力をキープ

食欲が落ちやすい時期です。たんぱく質やビタミンB群をしっかり摂ることで夏バテを予防できます。

おすすめは「豆腐・卵・鶏肉・納豆・梅干し・味噌汁」など。



子ども向け

1. 外遊びは「朝か夕方」に

日差しが強い時間帯の外遊びは避けましょう。外出時は帽子をかぶって30分おきに水分補給を。汗をかいたら早めに着替えましょう。

2. 冷たいものの食べ過ぎに注意

アイスやジュースの摂りすぎは胃腸を冷やして夏バテの原因だけでなく糖分の取りすぎにもつながります（表）冷たいものだけでなく、常温の麦茶などでバランスをとりましょう。

3. 睡眠環境を整える

夏休み期間中は、ついつい夜遅くまで起きることもあります。なるべくいつもの生活時間をとるようにしましょう。就寝中に扇風機の風が直接当たらないよう注意。

表 主な清涼飲料水と糖分量

飲料名	容量	換算値（本）*
コーラ（例：コカ・コーラ）	500ml	約56g（約18本）
フルーツ入り炭酸飲料	500ml	約50g（約16.7本）
スポーツドリンク（例：ポカリ）	500ml	約31g（約10本）
エナジードリンク（例：レッドブル）	250ml	約27g（約9本）
オレンジジュース（100%）	200ml	約20g（約6.6本）
オロナミンC	120ml	約19g（約6.3本）
甘いカフェラテ（缶）	250ml	約17g（約5.7本）
野菜ジュース（甘め）	200ml	約13g（約4.3本）

*スティックシュガー1本、3gで換算。



コラム by IZCO

7月のある日の出来事です。

車駐車してふと道端を見ると1匹の蝶が止まっている。

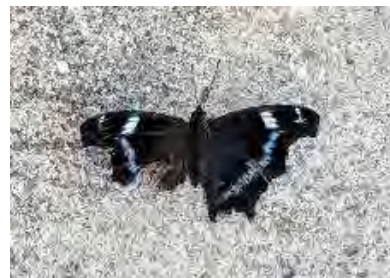
その横を、ワンちゃんがお散歩で通るが、飛びたつでもなく止まったまま...

トラックが来てそのまま。あれ、逃げない？ あれ、れ～ 暑さのせいで動けないのかと思い、水をポカリと落しがけてみるがピクリともしない。サッカー少年が数人通りかかった時にやっととびたつた。

これで一安心と思っていたら、今度は近くの塀の上に止まったまま。

写真を撮るためスマホを近づけても、動く様子がなくさらに手を寄せてもそのまま飛立ちませんでした。

家に帰り、ふと手帳を見ると、その日は祖母の命日。



会長注

ルリタテハ（*Kaniska canace*）は、沖縄県の天然記念物である“フタオチョウ”や“コノハチョウ”と同じタテハチョウ科のチョウ。日本全国に分布し、幼虫はサリトリイバラ（つる性でトゲのある植物）などを食べます。幼虫には沢山のトゲ状の突起物がありますが 毒は持っていません。那覇市内でも、末吉公園や識名霊園あたりで見かけることがあります。