

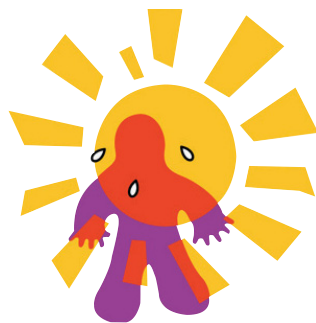
ねっ、注意しよう!! (熱中症)

～気付かないうちに迫る! 気付いたときには、もう手遅れ!!～

問い合わせ メディカル・インフォメーションセンター ☎0120-776-689(876-1234 内線7325)

夏になると多くの人が救急車で運ばれる「熱中症」。炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと、軽く考えている人も多いのではないのでしょうか? 家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために、熱中症になるおそれがあるので注意が必要です。

対処が遅れると、命を失う危険もあります。熱中症の正しい知識と対処法をしっかり身につけて、熱中症から身を守りましょう。



熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできない状況になり、体の中に熱がこもって、めまい、体がだるい、けいれんや意識の異常など、様々な症状に襲われる病気が「熱中症」です。

熱中症が疑わしい症状とは

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気
- 嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん
- 手足の運動障害
- 体温の上昇

熱中症を予防するためには

- ①暑さを避けましょう
日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子をかぶり日よけ対策をしましょう。
- ②服装を工夫しましょう
吸汗・速乾素材の活用や、

効果的な水分補給のコツ!

ポイント①

汗は、しょっぱい。しょっぱいは、塩のせい。
汗をかくと、水分と一緒に塩分が体から失われます。汗を多くかいた時などは、水1リットルに対し、塩をひとつまみ(1～2グラムほど)加えるか、スポーツ飲料などを摂取するのが良いでしょう。

ポイント②

「喉が渇いた～」と思ったときには、遅いかもしれません。一気にガブ飲みするのではなく、こまめに「小分け飲み」を心掛けましょう。



- ③こまめに水分補給をしましょう
軽い脱水状態になると喉の渇きを感じなくなり、喉が渇く前や、暑いところに出て汗をかく前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ④急に暑くなる日に注意したり、暑さに備えた体作りをしましょう
※アルコールについては、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、こまめの水分補給には含まれません。

熱中症についての詳しい内容は、「熱中症環境保健マニュアル」：環境省(2011年5月改訂版)を参照ください。
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

⑤個人の条件を考慮しましょう

前日までは涼しくても、急に気温が高くなった場合等、暑さに徐々に慣れることが汗を上手にかくコツです。

ムイト プラゼー ブラジルから Muito Prazer

平成24年度 浦添市南米移住者子弟研修生受入事業 ～南米から研修生がやって来た～

この事業では、南米に移住した浦添出身者をルーツに持つ子弟の中から、優秀な人材を選抜し、日本語研修や沖縄の文化研修などを実施しています。沖縄に対する理解を深め、帰国後は、本市と出身国との架け橋として友好親善を図ることを目的としています。

今年度はブラジル出身の二人が研修を受けます。研修期間は6月から12月までの半年間です。二人を街で見かけたときは、気軽に声を掛けてください。

米須 亜由美 シンディ
城間出身(3世)



年齢：19歳
趣味：ギター
特技：空手
好きなもの：ラーメン、餃子

はじめまして、米須 亜由美 シンディです。ブラジルの大学で国際ビジネスを学んでいます。子どもの頃から祖父や祖母は、私に沖縄のことをたくさん教えてくれました。沖縄のことをもっと知りたいと思うようになり、平仮名や片仮名、漢字を祖父から習い、その後日本語学校で学ぶようになりました。

沖縄に到着してたくさんの親戚と会い「私はウチナーンチュなんだ、ブラジルで生まれたウチナーンチュなんだ!」と改めて実感しました。祖母の出身である浦添市で研修を受けることができ、本当にうれしいです。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



親富祖 秀美 ダニエラ
前田出身(3世)



年齢：18歳
趣味：ジョギング
特技：太鼓
好きなもの：カレー、みそ汁

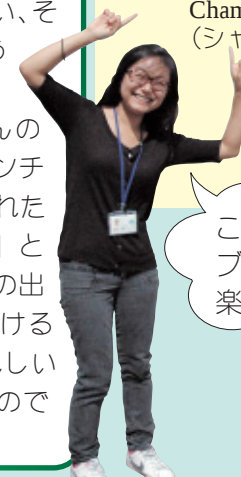
はじめまして、親父祖 秀美 ダニエラです。私は生まれも育ちもブラジルですが、子どもの頃から祖父や祖母から沖縄のことを聞いていました。沖縄に到着して、みなさんがとても優しくて感動しました。研修生として沖縄に来ることができて、心から感謝しています。

ブラジルで浦添の文化を守るために一番大切なことは、ブラジルにいる「ウチナーンチュ」に、私の沖縄での体験を伝えることだと思います。これから日本語や文化を一生懸命学び、頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

【ポルトガル語 ミニ講座】

ブラジルの国民はポルトガル語で話します。よく使うポルトガル語を紹介しますね!

- ・はじめまして
Muito prazer(ムイト プラゼー)
- ・こんにちは
Boa tarde(ボア タルデ)
- ・ありがとう
Obrigado(オブリガド)
- ・はい
Sim(シン)
- ・いいえ
Não(ナオ)
- ・愛してる
Eu te amo(エウ チ アモ)
- ・名前は〇〇です。
Chamo-me 〇〇.
(シャモ メ 〇〇.)



これを覚えれば
ブラジルの生活を
楽しめますよ!

問い合わせ 国際交流課 ☎876-1234 (内線2611)