

夏祭りに向けひまわり・トウモロコシの種まきが行われました！

5月下旬、6月初旬に今年も夏祭りに向けて「花のある吉和づくり実行委員会」の皆さんによりひまわり・トウモロコシの種まきが行われました。暑い中種まき機や手植えで丁寧に植え付け作業が行われていました。6月中旬には、徐々に芽も大きくなっており成長してきている状況です。6月下旬には、吉和保育園の子どもたちがひまわりの苗の植え付けを手伝ってくれ植え付け作業は無事終了しました。

除草剤の散布等も行っており今後もひまわり、トウモロコシの生育状況を吉和ふれあい交流センターのInstagramやホームページでお伝えしていきますので、ぜひ吉和地域へ満開のひまわりを見に足を運んでみてはいかがでしょうか？8月10日(日)には、吉和夏祭りも開催されひまわりの摘み取りやトウモロコシのもぎ取り体験も予定されていますのでぜひお楽しみに！



アユの友釣りが解禁の時期となりました！



6月22日(日)午前5時から吉和川にてアユの友釣り・竿釣りが解禁となりました。(小瀬川のみ鮎リール可)今年残念ながら雨の降る中での解禁日となりました。しかし朝早くからたくさんの方が川におられ、釣りを楽しんでおられました。今後も雨が降る日も多いかと思いますが、急な川の増水などの危険性もありますので天候などには気を配っていただき安全に楽しんでいただければと思います。

遊漁の際には、遊漁券の購入が必要となります。購入されていないと一切の漁ができませんのでご注意ください。また遊漁券はよく見える位置に装着して漁を行うようにしてください。ゴミなどに関しては、必ず持ち帰り投げ捨てなど行わず漁場をきれいに保つようにご協力をよろしくお願いいたします。マナーを守り皆さん気持ちよく釣りを吉和で楽しんでください！

ご不明な点は吉和川漁業協同組合へお問い合わせください。 TEL:0829-77-2911

夏休みが始まります！

7月19日(土)から吉和学園では、夏休みが始まります。海や川、プールで遊んだり楽しいことがたくさん待っているかと思います。しかし水遊びの際の事故や熱中症など危険なこともたくさんありますので、子どもだけで川に行かないことや水分補給など体調管理などに気を付けて楽しい夏休みを過ごしてください！

熱中症を防ぎましょう！

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症とは
「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト
厚労省 熱中症予防 スマートフォンでも見られます
https://www.nishin.go.jp/seisaku/suite/bunya/kenkou/ryou/kenkou/nettyou/nettyou_taisaku/

水分補給以外にも、普段から暑さに負けない体づくりをすることもとても大切です。毎日バランスの良い食事やしっかりと睡眠をとることで丈夫な体を作っていきましょう。睡眠もしっかりと寝るためには、睡眠環境を快適に保つことが重要です。通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐとともに、日々ぐっすり寝ることで翌日の熱中症を防ぎましょう。

少しでも体調がおかしいと思ったら直ぐに休憩を取り水分や塩分を補給して体を冷やしたり、涼しい場所で体を休めてください。こまめに体調管理に気を使い今年も暑い夏を皆さん元気に乗り切りましょう！

だんだんと真夏日を各地で記録する日が増えており、本格的な夏がやってきたようです。夏になると毎年たくさんの方が熱中症になり搬送されている報道を耳にするかと思いますが。熱中症とは、高温多湿の環境下で発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症する恐れがあり、場合によっては死亡することもあります。そのため屋外での水分補給も非常に大切ですが、室内でも適度な水分補給を心掛けるようにしてください。

また、高齢者の方は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しているため注意が必要です。子どもも体温の調節機能がまだ十分に発達していないため、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂るなど注意が必要です。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）
- 経口補水液を補給*

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

*経口補水液を一口に大量に飲むと、ナトリウムの濃度が低くなる可能性があります。腎臓、心臓の働きが弱っている場合、胃腸に負担がかかるため少量を頻回に飲むことが大切です。

吉和の人口(令和7年6月1日)現在				
	総人口	男性	女性	世帯数
	556人	279人	277人	310世帯
先月比	+3	+1	+2	±0