

雄武町へ来て、早くも3ヶ月が経ちました。
 今月は私が担当ということで、雄武町での発見と今後の活動についてお話しをさせていただきます。
 いつもは何気なく通っている雄武川ですが、ひょんなことから雄武川の上流を見る機会がありました。いつも見ている景色と違いとても気持ちよく、川の流れも緩急があつて様々な表情を見せてくれるので、思わずカメラやラフティングなどをしてみたいと思いました。
 ラフティングは、若いころに経験してとても楽しい思い出があります。ボートからの転落はもちろん、ジャンプとともに落下したりとスリル満点です。昼は森でバーベキュー(サイズ、量が半端ではない)を食べてから少し休憩し、またボートへ。とてもハードですが、若いころできなかった体験だと思っています。
 もし、ラフティングなどをするのができれば、子どもたちの体験学習も可能になるのではないかと思います。しかし、「カヌーやラフティングをするにはどうですか?」と聞くと、「ぜひなご」のいびも残念です。
 しかし、これらのものに限らず、子どもたちが体験学習をできる機会を場所を今後作ることができればいい



地域おこし協力隊
ふるさと学習支援員
久保田 智子さん

※地域おこし協力隊4人でのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Activity Report

地域おこし協力隊 ~活動レポート~

次に、現在の活動についてお話しをしたいと思います。今は、学習支援員として3校の小学校へ行き、子どもたちと一緒に沢山のことを学ばせていただいております。
 その中で、子どもたちに何かできないか? と思い、教育委員会へ相談したところ、町の体育館が使用できるとお話しをいただいたので、「遊び」をテーマに子どもたちとの交流の場を作れたらと考えていて、現在の大きな構想を少しだけお伝えします。
 「遊び」を通して3つの能力①基礎運動能力②自己肯定感③変化に対応する力の向上を目標にしていますが、言葉を簡単にすると、私たちが小さいころ遊びの中で体験して身に付けてきたことと変わりありません。
 時間をかけて取り組んでいくこととなりしますので、その際はご協力のほどよろしく願います。

Kids

わんぱくキッズ (子育て支援センター)

すが
みすず ちゃん



やまだ
ななか ちゃん

たかはし
まお ちゃん



よこいし
まもる くん

Everyone's dispensary

みんなの保健室

熱中症に気をつけましょう!



8月に入り、まだまだ気温が高い日が続くことが見込まれます。そこで気をつけたいのが熱中症です。新型コロナウイルス感染症予防のために、マスク着用の場面が増え、ますます熱中症のリスクが高まっています。「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させていきましょう。

▶暑さを避けましょう

- ・暑い日は気温の高い時間帯を避けましょう
- ・涼しい服装、日傘や帽子を使いましょう
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ行きましょう



▶人との距離があるときはマスクを外す

- ・マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています
- ・屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう
- ・屋外で負荷がかかる作業をする人は、こまめに休憩しましょう



マスク着用時は
特に意識しましょう

▶のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を行いましょう
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分を摂りましょう
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂りましょう

▶暑さに備えた体づくりと、日頃からの体調管理

- ・無理のない範囲で適度に運動(マスク着用時は、激しい運動は避ける)しましょう
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう



◎「熱中症警戒アラート」も参考にしましょう!

「熱中症警戒アラート」とは、2021年度から全国で開始されている熱中症予報です。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、積極的に熱中症の予防行動を行いましょう。

問保健福祉課保健係