

予防が大切!! 気をつけよう熱中症



熱中症とは？

気温（室内の場合は室温）や湿度が高い中での作業や運動により、体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなって発症するさまざまな障害をまとめて「熱中症」といいます。

熱中症になりやすい場所は？

熱中症は、気温や湿度が高いところで、激しい運動や仕事をしたり、長時間日光を浴びる工事現場や運動場で多く発生しています。

また、直射日光に関係しない自宅や体育館などでも、多く発生しています。のどの乾きを感じなくてもこまめに水分補給し、エアコンや扇風機などを利用して、室内に熱がこもらないように気をつけてください。

熱中症のことを詳しく知りたい方は、下記の「**熱中症予防情報サイト**」(環境省ホームページ)をご覧ください。
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



熱中症予防の基本! 「こ・え・か・け」を忘れずに!

熱中症予防のために、お出かけ前の天気予報チェックを習慣づけましょう。「こ・え・か・け」も忘れずに!

<p>こ こまめな水分補給</p> <p>屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。</p>	<p>え 炎天下を避けよう</p> <p>炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。</p>
<p>か 風通しを良く</p> <p>室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。</p>	<p>け 健康管理!</p> <p>睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。</p>

問い合わせ 地域保健課 電話：098-866-2215 FAX：098-866-2241

6月18日は、「海外移住の日」 ～海外へ渡ったウチナンチュたち～



世界のウチナンチュ大会
マスコットキャラクター
「笠丸(かさまる)」

「海外移住の日」とは？

1908年6月18日に、沖縄県出身者325人を含む日本人移住者781人を乗せた移民船「笠戸丸」がブラジルのサントス港に入港したことにちなんで、1966年に制定されました。

海外に渡ったウチナンチュの歴史

沖縄から海外への集団移住は、1899年にハワイに出発した27名が最初とされています。

その当時の沖縄は非常に貧しく、海外で稼いで沖縄の家族を支えるために、多くの人々が海外に移住しました。第2次世界大戦後は、先に移住していた家族からの呼び寄せや琉球政府による移住政策により、ブラジルやボリビアなど南米への移住が多くなります。

故郷沖縄を思う移住者のチムグクル

海外へ渡ったウチナンチュの暮らしはとても過

酷なものでした。そのような状況でも、一生懸命に稼いだお金を沖縄の家族のために送金したり、戦後焼け野原となった沖縄にいち早く救援物資を送ったりと、苦しむ沖縄の人々を救ってきたのでした。

世界に広がるウチナーネットワーク

海外移住の日は、世界へ雄飛した先人の偉業に感謝し、世界のウチナンチュの活躍をたたえる機会です。

約42万人と言われる世界のウチナンチュは、世界各地で沖縄の文化や精神を大切にし、そのアイデンティティは次世代へ受け継がれ、母県である沖縄とつながっています。

関連イベントのお知らせ

海外移住の日 パネル展示・クイズラリー開催!
期間：6月3日(月)～7月5日(金)



詳しくは

問い合わせ 交流推進課 電話：098-866-2479 FAX：098-866-2960

