

Let's

シーカヤック

山田湾でのツーリング、ぜひ体験を

町では、変化に富んだフィールドとしてシーカヤックに最適な山田湾で、安全にツー

リングを楽しんでもらうため、初級者を対象とした体験教室を開催します。
波穏やかな山田湾は、カヤッ



穏やかな山田湾は、シーカヤックに最適！



クの操作技術等の習得の場として最適です。

皆さん、この機会にぜひご参加ください。

◎山田湾シーカヤック体験教室

▽開催日 7月13日(日)

▽時間 午前10時～正午

※小雨決行となります。

▽場所 三陸山田「かき小屋」周辺施設および山田湾

▽内容

▼基本講習：パドルの持ち方・漕ぎ方、乗り降りの仕方など

▼試乗講習：パドルの操作、バックの仕方、方向転換など

▼実践体験：山田湾内のツーリング

▽対象 シーカヤックに興味のある中学生以上の方

▽持ち物 着替え

▽参加費 無料

※シーカヤックは貸し出します。

▽定員 20人

※定員になり次第締め切ります。

▽申込期限 7月11日

◆申込先・問い合わせ

観光協会 (☎84-3775) 山田町 へどうぞ。

これからの季節、熱中症にご用心

正しい知識で予防を

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、対応調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、ひどいときには命が危険にさらされたりします。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に注意して、健康被害を防ぎましょう。

◎熱中症の症状

- ・軽度の場合…めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り（足がつった状態）、気分が悪い
- ・さらに症状が進行すると…頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ・重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係 (☎82-3111内線144) へどうぞ。

熱中症を 予防するには？

◎暑さを避ける

▷屋内での方法 ▶扇風機やエアコンで温度を調節▶遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用▶室温をこまめに確認

▷外出時での方法 ▶日傘や帽子の着用▶日陰の利用、こまめな休憩

▶暑い日は日中の外出をできるだけ控える

▷体の蓄熱を避ける方法 ▶通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する▶保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

◎こまめに水分を補給する

人の体は、知らず知らずのうちに水分を放出しています。室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを取りましょう。

