

Nanchu

なんちゅ

8月号

JAながさき西海
南部中央支店

佐世保市早岐1丁目1-16 TEL: 0956-38-3125

青年部ソフトボール大会!!! in 小佐々中央運動広場

8月5日(土)に小佐々中央運動広場にて青年部のソフトボール大会が行われました! 台風が近づいており、天気も心配されていましたが、無事開催することができました! 炎天下の中、青年部のみなさんをはじめ、職員も一丸となり戦い抜きました。結果は2戦中、1負け1引分けでしたが、2戦とも見応えのある試合で応援してもすごく楽しかったです。みなさん本当にお疲れ様でした!!!



こんにちは! いつも南部中央支店をご利用いただきありがとうございます。暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか?? 熱中症には十分気をつけて、農作業を行ってくださいね。今回は、暑い・あつい・アツイ夏を乗りきるためのワンポイントアドバイスを書かせていただきました。ちよと参考にしてみてください! それでは今回もNanchu-なんちゅ-をお楽しみください!!

この季節 一番気をつけなければいけないこと、「熱中症」ですよね(×!)屋外ではもちろん、室内でも注意をしないといけないですよ。熱中症にならないようにするには...

- ① のどが渇いていなくても20分おきに休憩をいれて、コップ1~2杯程度の水をちびちび飲みましょう。*必ず少しずつ飲むようにしてください。一気に飲んでしまうと、水中毒や、低ナトリウム症などいろいろな症状が起き、最悪の場合、死に至ることもあるそうです。
- ② 体温のあがりすぎに注意して、身体を冷やしましょう。3つの太い血管(首の前部分・脇の下・足のつけ根)を冷やそう◎保冷剤がなければ、冷たい缶やジュース、ペットボトルを使うといいですよ!

外で農作業をする時は...

- ⚠️ 帽子をかぶり、通気性の良い衣類を着る
- ⚠️ こまめな水分補給をする
- ⚠️ 気温が高くなる日中は作業しない・ハウスの中も注意!

ついでに
日中たくさん汗をかいたリ、クーラーのはいた部屋へ出入りすることによって気づいてないうちに体は疲れているので、ゆっくりお風呂に入るようにしましょう。38℃~40℃のぬるめの温度で30分程度がベストです!