

(1)

広報とね (8月号)



広報

とね

茨城県北相馬郡利根町役場
昭和54年8月20日発行 No. 185



▲ 待望の永久プールが、布川小学校と文小学校に完成し、7月20日竣工式が行われました。上の写真は、7月26日、布川小学校の低学年用プールで撮影したものです。子どもたちは喜々として水にたわむれ、いかにも楽しそうでした。

水を飲みすぎると 疲れます

暑いと、どうしても冷たいものが欲しくなり、清涼飲料水など水分を多くとりがちです。この水分が「くせ者」なのです。水分を取りすぎると、体は余分な水分を追い出そうとします。ところが、尿になつて排せつされるまでは、約二時間はかかります。しかし、体の機能としては二時間も待っていられず、汗にして早く追い出そうとします。そのために、不要なエネルギーが使われます。また、そのとき、汗とともに塩分も出てしましますので、余計に疲労感がでます。

これを繰り返していると、食欲が減退し、体力も衰えるという結果を招きます。下痢などを起こしやすくなるのは、こういうときです。といって水分が不足すると、これまた体によくないことは、いうまでもありません。眠りが浅くなり、翌日に疲れが残ることがあります。

のどがかわいたときは、なま水をガブ飲みしないで、レモンや塩を少し入れた水を飲むようにするとよいでしょう。

とねまちプレイバック

昭和54年8月に発行された「広報とね」に、「水を飲みすぎると疲れます」という記事が掲載されていました。

暑いとつい水分を多くとってしましますが、摂りすぎた余分な水分は尿の排出では足りず、汗として早く排出するために不要なエネルギーが使われます。また、汗と同時に塩分も体外へ排出されるため、疲労感が出ます。これを繰り返すことで、食欲が減少し体力も衰え、結果眠りも浅くなり、翌日に疲れが残るというものでした。

年々夏の暑さは厳しくなり、日常生活にも支障をきたすほどで、「昔の夏とは違う」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

まだまだ夏の暑さは続きますが、水分補給のついでに塩分を摂りながら熱中症対策を行っていきましよう。

人口と世帯 (令和7年7月1日現在)

総人口	15,601人	(+ 63)
男 性	7,750人	(+ 71)
女 性	7,851人	(- 8)
世帯数	7,951世帯	(+ 85)

() 内は前月比

【8月の納税等】 ※納期限および口座振替日は9月1日です。

町・県民税：2期

国民健康保険税：2期

後期高齢者医療保険料：2期

介護保険料：3期