

熱中症の症状と対処方法

■軽度Ⅱ意識があり反応が正常な場合

症状 ▽目まいや立ちくらみがある▽ボーッとする▽汗が

熱中症とは、蒸し暑い梅雨や夏の時期に起こりやすく、脱水状態や高体温になり全身にさまざまな異常が生じることがをいいます。熱などで脳や内臓に障がい起きて、死に至ることもあります。

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるので注意しましょう。また幼児は体温調節機能が十分発達していないため特に注意が必要です。晴れた日には地面に近いほど気温が高くなります。幼児は大人以上に暑い環境にいます。

熱中症とは

対処方法 ▽涼しい所に避難し、衣類を緩める▽水分・塩分を補給する▽体を積極的に冷やす▽水を自力で飲めない、症状が改善しない場合は直ちに救急車を要請する

おかしな場合

症状 ▽意識がない▽呼び掛けに対し反応がおかしい▽真つすぐ歩けない▽体が熱い▽けいれんを起こす

対処方法 ▽直ちに救急車を要請する▽中度の対応を行う

止まらない▽こむら返りや筋肉痛がある

対処方法 ▽涼しい所に避難し、衣類を緩める▽水分・塩分を補給する▽体を冷やす

■中度Ⅱ意識はあるがつらそうな場合

症状 ▽強い頭痛▽気分が悪い▽脱力感▽何となく反応がおかしい

対処方法 ▽涼しい所に避難し、衣類を緩める▽水分・塩分を補給する▽体を積極的に冷やす▽水を自力で飲めない、症状が改善しない場合は直ちに救急車を要請する

■重度Ⅱ意識がない、反応がおかしい場合

症状 ▽意識がない▽呼び掛けに対し反応がおかしい▽真つすぐ歩けない▽体が熱い▽けいれんを起こす

対処方法 ▽直ちに救急車を要請する▽中度の対応を行う



熱中症を予防しましょう

健康づくり課 ☎2808

熱中症を予防しましょう

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

■熱中症予防の取り組み

- 飲み物を持ち歩こうⅡいつでもどこでも水分補給、塩分補給も忘れずに
- 休憩を取ろうⅡ暑さや疲れを感じたら、早めに涼しい場所で休憩を取ろう
- 栄養を取ろうⅡ栄養バランスの良い食事を取ろう
- 温度に気を配ろうⅡ出掛けの前に、気温や天気予報を確認しよう
- 声を掛け合おうⅡ家庭・地域・職場などで、お互いを気遣い声を掛け合おう

食中毒に気を付けましょう 食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です

細菌対策 ▽付けない=洗う・分ける ▽増やさない=低温で保存する ▽やっつける=加熱処理

ウイルス対策 ▽持ち込まない=健康状態の把握・管理 ▽広げない=手洗い・定期的な消毒・清掃

※正しい手の洗い方で細菌やウイルスの付着を防ぎましょう

7月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
7日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	戸塚クリニック 上栗須・☎⑩1800	飯田整形外科医院 篠塚・☎⑩5770
14日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎⑤8676	中島歯科医院 6丁目・☎④1135
15日(祝)	島田クリニック 中大塚・☎③0005	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299	星野医院 仲町・☎⑩0116
21日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	松岡内科医院 1丁目・☎⑩0014	業師寺整形外科クリニック 下栗須・☎⑩1555
28日(日)	光病院 本郷・☎④1234	中田医院 宮本町・☎⑩0385	光病院 本郷・☎④1234
		光病院 本郷・☎④1234	江本歯科医院 宮本町・☎④1955

◎救急テレホンサービス (☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて！消費生活

総合消費料金未納分訴訟最終通知書
管理番号(え)156

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社から訴訟申し入れされたことを本状にて通知いたします。下記に設けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、指定の裁判所に出廷となります。尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、貴方の給与、財産の差し押さえなどの恐れがございますので十分ご注意ください。

裁判取り下げなどのご相談は当センターにて承っておりますので、お問い合わせください。
※取り下げ最終期日 令和元年〇月〇日

〇〇〇〇管理センター
東京都千代田区霞が関〇丁目
消費者相談窓口 ☎03-〇〇〇〇-〇〇〇〇

架空請求ハガキに注意！

Q 左図のようなハガキが届きました。内容について身に覚えがありません。連絡先に問い合わせた方が良いでしょうか。

A このようなハガキが届いても絶対に連絡せず、不明な点があったり、不安に思ったりした場合は消費生活センターに相談しましょう。「訴訟を起こした」「給与や財産などを差し押さえる」など、不安をあおる文言を並べ、連絡先に電話をかけさせようとする手口です。もし、電話をかけてしまい未納料金を請求されても相手にせず、支払いには応じないことです。

消費生活の相談は市消費生活センター
☎fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)
相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle
褒める・認める・励ます子育て
～「褒める・認める・共感する」子育て～

Q 子どもを褒めることってどうして必要な？子どもを褒めることでどんないいことがあるの？

A 皆さんは人に褒められると、どんな気持ちになりますか。小さなことでも褒めてもらえると嫌な気持ちははしないと思います。子どもにも同じことが言えます。

子どもが望ましい行動をし、親に褒めてもらおうと、自分を認めてもらえたと感じとてもうれしい気持ちになります。うれしい気持ちを感じることで望ましい行動が徐々に増え、逆に望ましくない行動が減少していきます。望ましくない行動が減ることで、親の「イライラして怒鳴る、たたく」行為が減って、子どもの安心感や親への信頼感を高めます。このサイクルを親子関係の好循環といえます。

日常生活の中で、子どもに対し「褒める・認める・共感する」言葉を増やし、良好な親子関係を築くことが、子どもの成長の基盤になります。皆さんも親子関係を振り返ってみましょう。

こども医療電話相談 ☎#8000
休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。
【受付時間】月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時(24時間)

7月子どもカレンダー
問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	11日(木) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体験など(先着12組)
股関節検診	9日(火) 午後1時15分～2時	平成31年4月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	30日(火) 午後1時15分～2時	平成31年3月生まれ
前期離乳食教室	4日(木) 午前10時～10時10分	平成31年1月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	5日(金) 午前10時～10時10分	平成30年10月生まれ
1歳児健康診査	17日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年7月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	25日(木) 午後1時15分～1時45分	平成29年12月生まれ
わくわく相談(2歳児相談)	19日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年3月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年3月生まれ
5歳児健康診査	2日(火)・3日(水) 午前8時50分～9時	平成26年7月生まれ ※集団遊びがあります