

熱中症にご注意ください



毎年、7月～8月ごろに熱中症は増加します。特に、梅雨明けで湿度が高く、急に暑くなる7月ごろに、熱中症の患者が急増します。熱中症は予防が肝心です。熱中症予防のポイントを知り、楽しい夏を過ごしましょう。詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

熱中症の症状

暑い日にめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛吐き気、倦怠感などがあれば、熱中症を疑いましょう。重症の場合は、「応答がおかしい」「意識がない」「けいれん」「体が熱い」などの症状が出てきます。熱中症の症状が出た場合は、左下図1を参考に対応しましょう。

乳幼児・高齢者は特にご注意ください

◎乳幼児 乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、注意が必要です。特に、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人よりも危険な状態になります。お子さんの様子を十分に観察しましょう。
◎高齢者 熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要です。

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」迷ったら

東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休

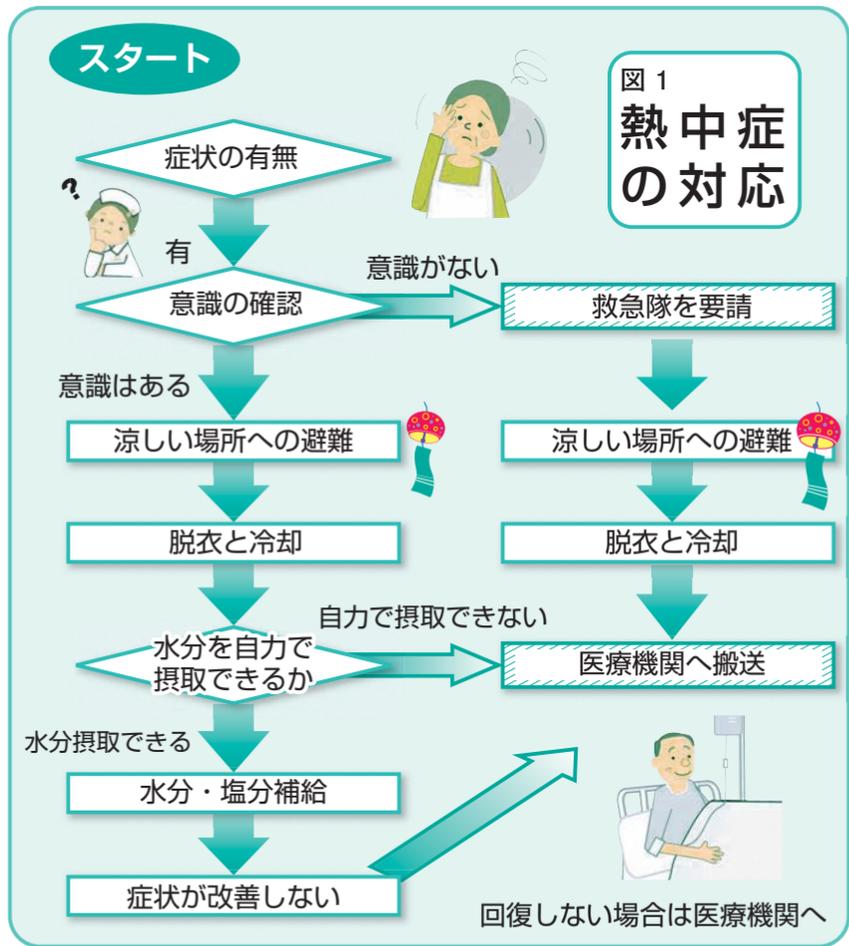
#7119

つながらない場合は...

23区 ☎03(3212)2323

多摩地区 ☎042(521)2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

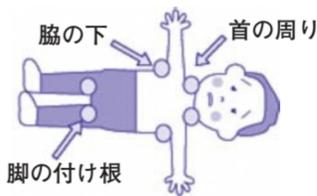


熱中症には予防が大切です

熱中症予防には、「暑さを避けること」と「小まめに水分を補給すること」が必要です。◎暑さを避ける 外出時は、日傘や帽子を使い、通気性のよい服を着用し、日陰に入るようにしましょう。室内では扇風機やエアコンで温度調節をしましょう。カーテンやすだれも活用し、窓からの日差しを和らげましょう。就寝中も室温に配慮しましょう。環境省熱中症予防情報サイト(https://www.wbgrt.ary.go.jp/)で

体を冷やすポイント(熱中症で具合が悪い時) 室内の場合、エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やしましょう。氷のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇の下、脚の付け根に当てましょう。太い血管がある部分を冷やすと効果的です(下図2参照)。

図2 冷やすと効果的な部位



◎小まめに水分を補給する 外出時でも、室内にいても喉の渇きに関係なく、小まめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいたときは、適度な塩分補給も必要です。また、日ごろから栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。持病がある方やお子さんはかかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをしてもらいましょう。

赤しそ濃縮ジュース「しそすっきり」 6月29日(金)発売予定



東久留米ブランド認定商品のどしどし爽やか赤しそ濃縮ジュース「しそすっきり」は、おかげさまで5年目を迎えることができました。今年も、市内農家の皆さんを中心に、福祉作業所の方々の協力も得て、赤しそを大事に育てていただきました。

この赤しそに、程よい酸味のある伝統製法の酢を加え、ルビー色に輝くこだわりのジュースです。

商品の詳細は、販売元ホームページ(https://arabino.jp/)をご覧ください。

【価格など】720ml入り、1本1200円(税抜き価格) 6月29日(金)から販売予定

詳しくは産業政策課 ☎470・7743へ。

指定収集袋(有料ごみ袋)の減免申請を受け付けます

経済的支援を必要とする世帯を対象に、指定収集袋を一定枚数、無料で交付することにより減免を行っています。減免の対象に該当する場合は、次の通り申請してください。

なお、前回減免申請をした世帯には、6月中旬～下旬に個別にお知らせを送付します。前回申請している場合、今回の申請が不要になる場合があります。詳細は送付するお知らせをご覧ください。

【対象】次の①～④のいずれかに該当している世帯

- ①生活保護受給世帯
- ②身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、精神障害
- ③児童扶養手当または特別児童扶養手当受給世帯
- ④高齢福祉年金受給世帯

【受付期間】7月18日(水)～24日(火)の午前9時～11時、50分と午後1時～4時50分(土曜・日曜日は午前9時～正午と午後1時～4時) 117へ。

【受付会場】市役所2階204会議室

【提出書類】手数料(減額)免除 申請書および交付条件に該当することが分かる書類

【注意】期間内に申請できなかった方や、年の途中で減免の条件に該当するようになった方は、ごみ対策課(八幡町2ノ10ノ10)で申請を受け付けます。

今回減免申請した指定収集袋は9月中旬～下旬に交付する予定です。詳しくは同課 ☎473・2117へ。

《今号の主な内容》

- 2面 介護保険施設 食費・居住費の軽減制度のお知らせ
- 3面 家屋の固定資産税の軽減制度について
- 4面 29年度下半期 市の財政状況を公表します
- 8面 飼いの狂犬病予防注射はお済みですか

「しそすっきり」市内取扱店舗

店舗名	所在地	電話番号	店舗名	所在地	電話番号
Yショップエチゴヤ	本町1-4-39	473-0952	酒の高村屋	滝山5-22-14	473-2013
マルフジ 東久留米店	幸町5-3-21	473-8831	田嶋商店	滝山5-1-14	473-3905
イトーヨーカドー 東久留米店	本町3-8-1	474-3311	やまも酒店	滝山4-1-40	471-7060
東京みらい 農業協同組合	幸町3-7-2	477-0031	有限会社長崎屋	本町2-14-13	471-0858
ぎょうざやへいはち (店内物販)	幸町3-13-1	471-6715	セブンイレブン 中央町2丁目店	中央町2-1-40	476-8509
ケーキ工房シャモア	大門町1-1-21	472-0717	セブンイレブン 八幡町2丁目店	八幡町2-11-11	474-5788
たちばなや	東本町2-6	474-5570	セブンイレブン 北口店	東本町1-5	470-0751
デイリーヤマザキ 滝山団地西店	柳窪1-2-40	475-6789	セブンイレブン 下里5丁目店	下里5-2-20	474-2211
デイリーヤマザキ 柳窪2丁目店	柳窪2-5-14	475-1901	ひがくるショップ (麺専門がんでつ内)	滝山1-8-17	472-6757
Pure House たけうち	東本町5-28	471-0007	読売センター滝山	滝山5-1-22	471-6731
おおの酒店	新川町1-6-3	471-1353	読売センター 東久留米第一	氷川台1-25-17	471-0053
マイマートしみず	新川町1-3-19	471-1438	読売センター 東久留米西口	中央町6-6-41	471-3801