

熱中症にご注意ください



毎年、7～8月ごろに熱中症は増加します。特に、梅雨明けの蒸し暑さや、急に暑くなる7月ごろは、体が暑さに慣れていないため、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。

猛暑は「災害」

昨年は記録的な猛暑が続いたこともあり、東京消防庁の救急隊の出動件数は81万8100件と過去最高を記録しました。都の最高気温39度を記録した昨年7月23日の救急出動件数は、平均の1・5倍にもなりました。市内で昨年中に熱中症で救急搬送された方は、その前年と比較すると約3倍も増加しています。猛暑は「災害」と捉え、熱中症対策に取り組みましょう。

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、下図1の熱中症の対応を参考にしましょう。

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。また、背の低い乳幼児は、気温の高い晴れた日に地表面からの熱の影響を受けやすいため、大人よりも熱中症になりやすいです。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や体温調節機能が低下しているため、注意が必

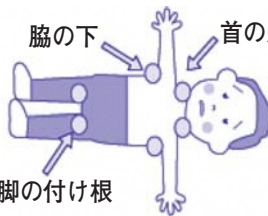
熱中症予防のポイント

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、日陰を利用しましょう。室内では、扇風機やエアコンで温度や湿度を調節しましょう。窓からの日差しを和らげましょう。就寝中も室温には配慮しましょう。▼環境省熱中症予防情報サイト (http://www.mhi.go.jp/)

体を冷やすポイント

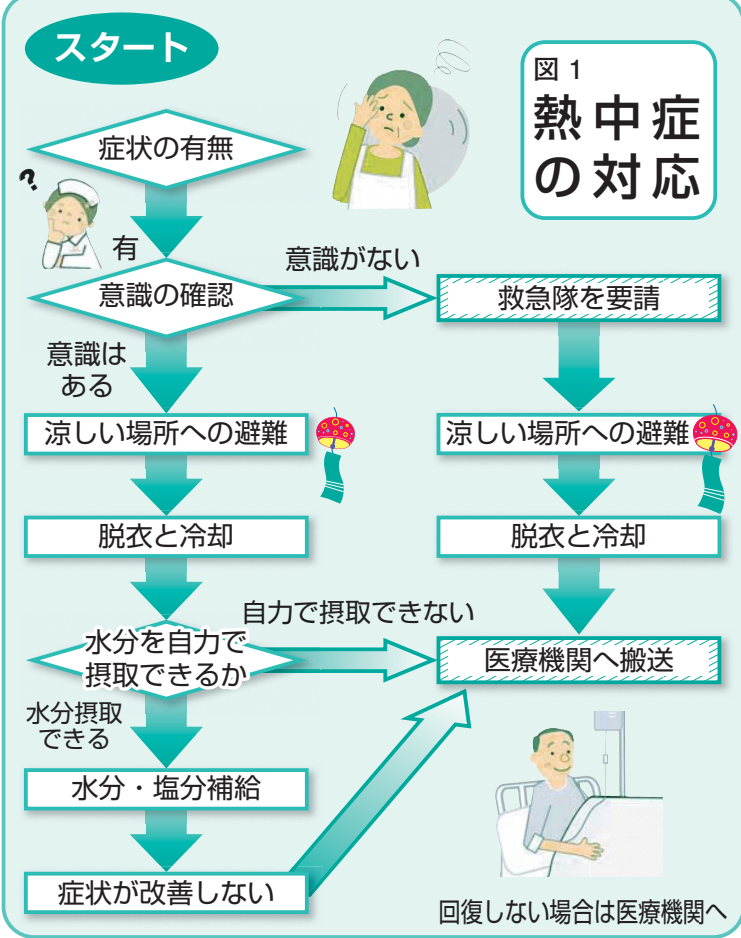
エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やしましょう。水のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇の下、足の付け根に当て、太い血管がある部分を冷やすと効果的です(右図2)。

図2 冷やすと効果的な部位



迷ったら#7119

救急車を呼ぶか迷った時や、診察可能な病院が分からないなどの場合には、東京消防庁救急相談センター#7119をご利用ください。



お日さまサンサンフェスティバル 障害のある子どもたちの参加を

障害のある子どもたちが楽しい遊びの一日を過ごす「お日さまサンサンフェスティバル」を今年も生涯学習センターで開催します。この集いは、障害のある子どもたちが、地域の子と一緒になり、いろいろな遊びを通して交流し、楽しい夏休みの一日を過ごす催しです。障害のある子どもたちには、それぞれボランティアが付いてお世話します。気軽に参加ください。【日時】8月2日(金)午前10時～午後2時15分 ※生涯学習センターのトイレ改修工事を予定しているため、例年より開催が早いですが、【会場】生涯学習センター【対象】市内在住で18歳未満の障害のある方(親子での参加も可)【持ち物】弁当、水筒 申し込みは6月28日(金)

ボランティア募集

同フェスティバルに協力していただけるボランティアを募集します。

のどごし爽やか 赤しそ濃縮ジュース 7月上旬発売予定です

東久留米ブランド認定商品の「のどごし爽やか赤しそ濃縮ジュース」は、毎年多くの方に好評をいただいています。今年から市内を拠点とする社会福祉法人龍鳳に発売元が変更になりました。赤しそは市周辺の農業者の皆さんが大事に育てたものを、障害者事業所などで、丁寧に選別作業を行っています。こうした多くの方の協力と深い愛情でできたのが「のどごし爽やか」です。ヨーグルト、クッキー、かき氷シロップ、佃煮など、1本で色々な活用ができます。希釈タイプのため、お好みの濃さに調節できます。小さなお子さんから健康志向の大人まで、皆さんで味わってください。【価格など】720ml入り、1本1200円(税抜き価格)。7月上旬から数量限定販売予定です。詳しくは販売元ホームページ (http://akashijuce.com) をご覧ください。☎7743へ。

市内取り扱い店舗		
店舗名	所在地	電話番号
イトーヨーカドー東久留米店	本町3-8-1	474・3311
マルフジ東久留米店	幸町5-3-21	473・8831
セブンイレブン中央2丁目店	中央町2-1-40	476・8509
セブンイレブン下里5丁目店	下里5-2-20	474・2211
セブンイレブン八幡町2丁目店	八幡町2-11-11	474・5788
セブンイレブン東久留米駅北口店	東本町1-5-1F	470・0751
デイリーヤマザキ滝山団地西店	柳窪1-2-40	475・6789
デイリーヤマザキ柳窪2丁目店	柳窪2-5-14	475・1901
東京みらい農業協同組合Yショップエチゴヤ	幸町3-7-2	477・0031
ケーキ工房シャモア	本町1-4-39	473・0952
たちばなや	大門町1-1-21	472・0717
おおの酒店	東本町2-6	474・5570
マイマートしみず	新川町1-6-3	471・1353
酒の高村屋	新川町1-3-19	471・1438
田嶋商店	滝山5-22-14	473・2013
やまも酒店	滝山5-1-14	473・3905
有限会社長崎屋	滝山4-1-40	471・7060
ぎょうざやへいはち	本町2-14-13	471・0858
市内読売センター各営業所	幸町3-13-1	471・6715
	滝山5-1-22(滝山店)	471・6731

《今号の主な内容》
・東久留米市プレミアム付商品券事業を実施します 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
・平成30年度下半期 市の財政状況を公表します 4面
・飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか 8面

風しん第5期予防接種のクーポン券宛名についてのお詫び
5月31日に、風しん第5期予防接種のクーポン券を対象となる方へ発送させていただきましたが、宛名の敬称が漏れていることが判明いたしました。大変申し訳ございませんでした。また、システムなどの都合上、宛名をカタカナ表記にさせていただいております。ご了承ください。詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

