

今号の主な内容

特集 清瀬市版ネウボラ

「スマイルベビーきよせ」が始まります …4・5面

クローズアップ～認知症ケアバスができました!…3面

お知らせ～information …6～8面

スマートフォンなどで市報が読める「マチイロ」ダウンロードはこちら⇒



熱中症を予防しましょう!

熱中症は、予防することが大切です! 熱中症にならないための予防法と、熱中症になってしまったときの対処法を知り、夏を乗り切りましょう。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

1 熱中症を理解しましょう

熱中症とは?

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりすることにより、体内に熱が溜まって起こります。



いつごろから起こるの?

救急搬送人員数は7～8月が多いですが、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときにも起こりやすくなっています。

こんな環境は要注意!

- ☐ 気温が高い、湿度が高い
- ☐ 風が弱い、日差しが強い
- ☐ 照り返しが強くなった
- ☐ 急に暑くなった



どのくらいの人熱中症になっている?

平成28年5月から9月までの、全国における熱中症による救急搬送人員数の累計は「5万412人」で、年齢区分では高齢者が最も多くなっています。
(総務省消防庁公表資料より)

2 熱中症の症状は?

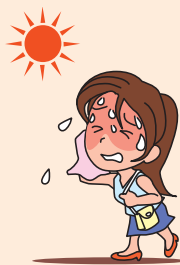
熱中症の症状はさまざま

熱中症を疑う症状は、めまいや立ちくらみ、大量の汗、頭痛、吐き気などさまざまあります。症状や状況によっては、病院での受診や搬送が必要となるので、症状を見極めることが大事です。

見逃さないで! こんな症状

重症度Ⅰ 軽

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない



重症度Ⅱ 中

頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感



重症度Ⅲ 重

意識がない・けいれん・高い体温である・呼び掛けに対し返事がおかしい・まっすぐ歩けない、走れない

(環境省発行「熱中症環境保健マニュアル2014」より)

3 部屋のなかでも要注意

室内でも多く発症します

熱中症は屋外だけでなく、室内や夜間でも多く発症します。じっとしていても、室温が高いために、体から熱が逃げにくくなり熱中症になる場合があります。

すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように気をつけましょう。

症状が出たら～応急処置のポイント～

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。



(参考:総務省消防庁発行リーフレット)

少しでも意識がおかしければ病院へ!

清瀬市職員募集

予防方法をチェックして、熱中症を防ぎましょう

- ☐ こまめに水分補給をする。
- ☐ エアコン・扇風機を上手に利用する。
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ☐ 部屋の温度を確認する。
- ☐ 涼しい服装をする、外出時には日傘と帽子を使う。
- ☐ 部屋の風通しをよくする。
- ☐ 緊急時・困ったときの連絡先を確認する。
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する。
- ☐ 暑いときは無理をしない。

(環境省発行資料より)

◆正規職員

●一般事務(10人程度)

資格 平成4年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方

●一般事務(障害者採用・若干名)

資格 昭和63年4月2日から平成10年4月1日までに生まれ、身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・療育手帳のいずれかの交付を受けて、自力により通勤ができ、かつ介護者なしに1日7時間45分、週5日間、計38時間45分の職務遂行が可能で、活字印刷物による筆記試験及び口述試験に対応できる方

◆嘱託員

●学童クラブ指導員・児童厚生員資格 保育士証または教員免許を有する方、もしくは2年以上児童福祉事業に従事(常勤職員に準じた勤務)したことがある方

●一般事務(学芸員・若干名)

資格 昭和52年4月2日から平成8年4月1日までに生まれ、学芸員の資格を有し、埋蔵文化財の発掘調査に係る報告書作成の経験のある方

●保健師(若干名)

資格 昭和54年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方取得見込みの方を含む

第1次試験日 いずれも7月23日(日)

要項配布 6月15日(木)～7月10日

042・497・1843

問合せ いずれも職員課職員係