

# 熱中症はこうして防ごう

【問】市健康づくり課健康係 (☎ 77・8536)



熱中症は、高い気温や湿度の中にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症します。めまいや頭痛、吐き気、脱力感などの症状が表れ、場合によっては命を落とす恐ろしい病気です。昨年引き続き、夏場の電力不足が予想される今年は、エアコンや扇風機の使用を我慢しがちなため、特に注意が必要です。節電は大切ですが、暑さを我慢しすぎるのはとても危険。そこで今回は熱中症にかかりやすくなる時と日常生活の中でできる予防方法をお伝えします。

## ●熱中症にかかりやすくなる時

- ▷急に気温が上がるとき 梅雨明けなどは体が暑さに慣れていないので熱中症にかかりやすくなる
- ▷気温 28 度以上、湿度 70%以上 日差しが強く、風がないときは、実際の気温や湿度以上に体に熱がこもる
- ▷熱帯夜 夜だから大丈夫と油断は禁物。夜でも気温と湿度への配慮を忘れずに

## ●熱中症予防のポイント

- ▷暑さを避ける 外では日傘や帽子、室内ではエアコンや扇風機を使って暑さを避ける
- ▷水分と塩分の補給 こまめに水分補給をすること。アルコール類は体の水分を出すので逆効果
- ▷服装の工夫 襟もとをゆるめて、体温がこもらないようにする。黒色の服はなるべく避ける
- ▷体調管理 食事はしっかりと、暑さを我慢したり、体調が悪いときに無理をしない
- ▷暑さに強い体を作る 日ごろからウォーキングなどをして汗をかく習慣を身につけておく

# 市営住宅の入居者を募集します

【問】市建設課住宅管理係 (☎ 77・8542)

8月1日から来年7月31日までに、市営住宅が空室になった場合の入居者を募集します。

## ●入居申込資格

### ①一般住宅

- ▷市内に住んでいるか市内に勤務している人
- ▷同居または同居予定の家族がいる (60 歳以上の人や障害者の人などは単身でも可。ただし 2DK、3K に限る)
- ▷平成 23 年分の所得が月 15 万 8000 円以下 (同居予定の家族の所得も含む)
- ▷現在、住むところに困っている (持家がある人や公営住宅入居者は原則申し込み不可)
- ▷独立で生計を立て、入居者と同等以上の所得がある連帯保証人がいること
- ▷申込者と同居予定の人ともに市税の滞納がなく、かつ暴力団員でないこと

### ②子育て世帯向け住宅

一般住宅の入居申込資格のほか、小学校就学前の子がいること

### ③母子世帯向け住宅

一般住宅の入居申込資格のほか、母親と 20 歳未満の子どものみの母子家庭であること

### ④車いす世帯向け住宅

一般住宅の入居申込資格のほか、日常生活で車いす使用が不可欠であること (身体障害者手帳や医師の証明などにより確認できる人)

※③④は、①または②との重複申し込みができます。

●申込方法 6月11日(月)～22日(金)の午後5時まで、申込用紙を柳川庁舎2階建設課に直接提出(郵送不可)

## ●申込用紙配布

場所 6月4日(月)から柳川庁舎2階建設課、大和・三橋庁舎市民サービス課で配布



# 地域で子育てを応援します

【問】やながわファミリー・サポート・センター (☎ 74・2027)

昨年8月からスタートしたやながわファミリー・サポート・センターは、4月1日現在で会員数109人、援助活動も130件を超えました。同センターは、子育てを手助けしてほしいおねがい会員と子育ての手助けをしたいまかせて会員を結びつけるサービスを行っています。引き続き、それぞれの会員を募集中です。

6月19日からは、保護者の代わりに一時的にお子さんを預かたり、送迎したりする、まかせて会員の講習会を行います。同センターへ事前に申し込みを行い、すべての講習会を受講してください。また、講習会のそれぞれの内容に関心がある人は、申し込み不要で受講することができます。



## ●平成24年度 第1回まかせて会員講習会の日時と内容

講習日	時間	内容	講師
6月19日(火)	10:00～12:00	ファミリー・サポート・センターについて (午前か午後のどちらかを選択)	ファミリー・サポート・センター コーディネーター
	13:00～15:00		
6月22日(金)	10:00～12:00	「子どもが笑顔で過ごせるために、 今大人ができること」	子育て支援コーディネーター 高田悦也さん
6月26日(火)	10:00～12:00	・この時期に起こりやすい病気と対処法 ・まかせて会員になって得たもの…	看護師(みたむらクリニック) 秋吉千恵美さん
6月29日(金)	10:00～12:00	気がかりな行動を示す子とのかかわり	臨床心理士(発達障害支援 センター「あおぞら」) 松尾伸一さん
7月3日(火)	10:00～12:00	子どもの予防救急 ～応急手当の重要性とその方法～	市消防本部 救急救命士
7月6日(金)	13:00～14:30	「つながれ・ひろがれ・子育ての輪」 今なぜ子育て支援が必要なのでしょう？	柳城児童館 児童厚生員 森 郁子さん
	14:30～15:00	修了証交付	

■講習会場 水の郷2階研修室(無料託児所あり。利用希望者は要予約)

■受講料 無料

■開所日時 火～土曜日(年末年始を除く)、午前8時30分～午後5時

## ジュニアシートを譲ってください

やながわファミリー・サポート・センターでは、お子さんの送迎時に必要なジュニアシートが不足しています。不要になり、リサイクル可能なジュニアシートがありましたら、お譲りください。ご協力をお願いします。

