熱中症にはなりたくない！

7～8月は熱中症の発生が最も多くなります。体験談から、熱中症の予防について考えてみましょう。

【担当課】小菅保健センター　☎3602-8403

平成25年度夏季
都内の救急搬送人員
4,463人

熱中症体験談とアドバイス

昨年の猛暑の日、朝からだるくて食欲がない上に、大量の汗が止まらず「変だなあ」と思いながら区内にある職場へ向かいました。

仕事が立て込み、水分補給は後回しにしていました。

頭痛や胃痛があり、その後急激なめまいに襲われ、苦しさがどどっとのしかかってきて、その場に倒れ込んでしまいました。身動きができず救急車が来るまで、職場の人たちが保冷剤で首の周りを冷やしたり、うちわであおいでくれたりしました。その後、病院で点滴を受けてかなり楽になりました。

あの時、近くに人がいなかったら、倒れて頭を打っていたら、と思うとぞっとします。普通の生活をしていても、熱中症にかかると身をもって知りました。

（区内在住・Aさん）

Aさんは、連日の暑さで、体力が落ちていたようですね。**大量の発汗は熱中症のサイン**です。この時にスポーツ飲料などで水分と塩分などを取り、冷房を入れて一日休まれていたら、重症化しなかったかもしれません。

Aさんは熱中症のサインに気付かず、水分・塩分の補給も十分にできず、さらに暑い中の通勤で**体内の水分バランスが崩れ、急激に重症化した**と考えられます。

迅速で適切な職場の方々の対応で、それ以上の重症化を防ぐことができました。

熱中症は暑さが続き、食事を取る量が少なかったり、寝不足になったりすると、若い方でもかかりやすくなるので注意しましょう。

熱中症の予防で**大切なのは「水分補給」と「暑さを避けること」**です。夜間でも気温が28度を超える時には、エアコンや扇風機を使用しましょう。

高齢の方やお子さんは特に注意！

高齢の方は、暑さや渇きを感じにくくなっています。

また、小さなお子さんや、ベビーカーに乗った赤ちゃんは、地面の照り返しで、大人より強い熱にさらされています。

本人に自覚症状がなく、症状を伝えられないまま、熱中症になることがあるので、周囲が十分に気を付けることが大切です。温度計や湿度計を使って、室内の暑さを確認する習慣をつけましょう。

凡例

日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先　担担当課

このマークがあるものは、パソコン・携帯電話からみができます（一部、携帯電話からは申請できないものがあります）。

「全○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

昭和の葛飾を伺う会（西水元・水元地区）

西水元・水元地区の昭和に関する記憶をお聴かせください。昔の遊びや食べ物・街の様子など、どのような事でも結構です。伺ったお話は、現在作成中の葛飾区史の資料として活用します。

日会7月21日(月・祝)▽西水元地区／午前10時～正午。西水元地区センター（西水元5-3-1-101）▽水元地区／午後2～4時。水元地区センター（水元3-13-22）対西水元・水元地区の昭和の様子をお話しくださる方

昭和の写真展　葛飾の風景

西水元・水元地区の懐かしい風景の写真などを展示します。

日7月5日(土)～17日(木)午前9時～午後9時会水元学び交流館（南水元2-13-1）

―いずれも―

直接会場へ。担総務課☎（5654）8444

NPOシンポジウム 精神障害って何？知るコトから始めよう

精神障害について認識を深め、地域支援について実話をもとに作られた映画を鑑賞しながら感想や疑問を話し合います。

日8月3日(日)午後1時30分～5時。直接会場へ。対区内在住・在勤・在学の方80人師宮下淳子氏（NPO法人SIEN地域活動支援センターなぎ）他保3歳以上就学前のお子さん3人（おやつ代100円は自己負担）他▽保育／電話で7月20日(日)まで。▽要約筆記・手話通訳／ファクスで7月20日(日)まで。会申問市民活動支援センター（立石3-12-1）☎（3694）7710 FAX（3694）7306担地域振興課

葛飾元気野菜の即売会

葛商ベジタブル

日7月12日(土)午前10時から（売り切れ次第終了）。会問都立葛飾商業高校（新宿3-14-1）☎（3607）5178

PR即売会

日7月10日～24日の(木)午前10時から（売り切れ次第終了）。会区役所正面玄関前

―いずれも―

担産業経済課☎（3838）5554

プラネタリウムコンサート ジャズ・ミーツ・プラネタリウム

ジャズの生演奏と満天の星空が楽しめます。

日8月16日(土)午後7時～8時30分対小学生以上の方165人費2千円方往復ハガキに「コンサート8月」、参加者全員の住所・氏名・電話番号を書いて、8月1日(金)（必着）まで（多数抽選）。会申担〒125-0063白鳥3-25-1郷土と天文の博物館

講座・講演会

綾瀬川みんなで水質調査

バスで、綾瀬川の始まりを探す旅に出掛けます。

日7月29日(火)午前8時30分～午後4時30分（雨天決行）。集合場所／葛飾区役所対区内在住・在勤・在学の小学生以上の方20人（小学生は保護者同伴）持お弁当、水筒費50円方ハガキかファクスに「水質調査」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・ファクス番号を書いて、7月18日(金)（必着）まで（多数抽選）。申担〒124-8555葛飾区役所環境課FAX（5698）1538

発達障害をもつ子どもたちが出会う困難

日内7月19日(土)▽午後1時30分から／支援活動の見学予約受付▽午後2～4時／北島善夫氏（千葉大学教授）による講演会▽午後4～5時／特別支援教育の個別相談会会松上小学校（西新小岩2-1-1）定講演会のみ40人方7月7日(月)午前10時からファクスかメール（「見学予約」「講演会」「相談会」のいずれか（複数可）・住所・氏名・電話番号を記入）（先着順）。学校・幼稚園・保育園関係者は、電話かファクスで指導室へ。申問F1サークルFAX（3627）5350（午前10時～午後9時）✉f1circle2008@yahoo.co.jp担指導室☎（5668）7602 FAX（5668）7607

立石図書館ビブリオバトル

ビブリオバトルは、お気に入りの本を持ち寄って紹介し、一番読みたいと思った本を投票で決めるというゲームです。

日7月27日(日)午後1～4時対方▽本の紹介者／中学・高校生5人程度。7月7日(月)午前9時から電話か窓口で（先着順）。▽見学者／30人程度。直接会場へ。会申担立石図書館（立石1-9-1）☎（3696）4451

文化協会　初心者将棋講座　全4回

日7月27日～8月17日の(日)午後1時～3時30分会亀有地区センター（亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店7階）定30人費500円方電話、ハガキかファクス（「将棋」・住所・氏名（フリガナ）・電話・性別・年齢を記入）で、7月20日(日)（必着）まで（多数抽選）（電話は午後8時まで）。申問▽〒125-0051新宿4-20-3-402葛飾区将棋連盟増山▽鈴木☎（3600）7287 FAX（3608）5157担生涯学習課

子どもボランティア総合講座

区民大学単位認定講座。子どもと関わる活動をしている方や始めたい方に役立つ知識を学びます。

日会内左表の通り対区内在住・在勤・在学の方各回40人師松田恵示氏（東京学芸大学教授）他方往復ハガキかファクスに「総合講座」・希望番号（複数可）・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・ファクス番号、ボランティア活動をしている方は活動内容・活動場所を書いて、7月17日(木)（必着）まで（多数抽選）。申担〒124-8555葛飾区役所生涯学習課FAX（5698）1541

子どもボランティア総合講座

いずれも午前10時～正午。番号5のみ午後1～3時。

番号	日程	内容	会場
1	7／24(木)	支援者のあり方	亀有地区センター（亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店7階）
2	7／28(月)	がまんする力はどのようにして育つのか？	
3	7／30(水)	今どきの子ども事情	
4	8／1(金)	大人と関わるソーシャルスキル	
5	8／1(金)	造形ワークショップ～新聞紙の構造体を例に～	
6	8／4(月)	気になる子どもとのコミュニケーション	
7	8／6(水)	危機管理について	
8	8／18(月)	企画する力をつけよう	青戸地区センター（青戸5-20-6）
9	8／21(木)	対人関係ゲーム実践の理論と	
10	8／26(火)	子どもたちの体力低下防止について	