

(7)

子どもを **熱中症** から守ろう

子どもは大人よりも、体温の調節機能が発達していないため、熱中症になりやすいと考えられています。特に乳幼児は自分で水分を補給することや、服を脱いで調整することができないため、保護者の注意が必要です。

【担当課】 青戸保健センター

熱中症についての相談

- ▶ 健康ホットラインかつしか (電話相談) ☎3602 - 1244
- ▶ 保健センター(11面上欄参照)

熱中症予防のポイント

水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、脱水を起こしやすい体質です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給をするよう心掛けましょう。



外出時は照り返しに注意

背が低かったり、ベビーカーを利用したりすることで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。外出は日差しの強い時間帯を避け、ベビーカーを利用する際は保冷剤などを使いましょう。

熱や日差しから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけさせたりしましょう。



車内に置き去りにしない

外の気温が25~27度でも車の中は窓を閉めると50度以上にも達します。わずかな時間でも車内に放置してはいけません。

遊ぶときは大人が見守る

遊びに夢中になると、水分補給や衣類の調節を忘れがちになります。遊びの際などは子どもの様子に気をつけましょう。

“手助けが必要な人”と“手助けしたい人”を結びつける「ヘルプカード」

ヘルプカードとは、障害のある方が携帯し、困った時や災害時に周囲の人に手助けを求めするためのカードです。

聴覚障害や内部障害、知的障害など、一見、障害者とは分からない方も手助けを必要としている場合があります。困っている人を見かけたら「何かお手伝いすることはありますか?」と声を掛けてください。ヘルプカードの提示があった場合には、記載内容にある手助けをお願いします。

【担当課】 障害者施設課 ☎5671 - 5077 FAX5698 - 1337



- 目が不自由です。 □足が不自由です。
- 耳が不自由です。 □手が不自由です。
- コミュニケーションが苦手です。
- 上記以外で不自由なことがあります。
- 移動のときに誘導してください。
- 周りの状況や掲示の内容を説明してください。
- 簡単な言葉で説明してください。
- 手話で伝えてください。
- 筆談で伝えてください。

障害のある方へ

ヘルプカードを常時携帯しましょう

【配布対象】

身体、知的、精神に障害のある方、難病患者の方など(障害者手帳の有無は問いません)

【配布場所】

- ▶ 障害福祉課(区役所2階201番)
 - ▶ 障害者施設課(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内)
 - ▶ 保健予防課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)
 - ▶ 金町保健センター(金町4-18-19)
 - ▶ 新小岩保健センター(西新小岩4-21-12)
 - ▶ 水元保健センター(東水元1-7-3)
- 窓口に来ることが困難な方は、障害者施設課(☎5671-5077・FAX5698-1337)へご連絡ください。

こんなときも手助けをお願いします

パニックや発作などを起こしている人を見かけたら(緊急時)

短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードには、パニックや発作の際にどうしてほしいかが書いてあります。周りの人と協力して対応してください。

災害発生時に危険を察知していない人や動けない人がいるとき

ゆっくり具体的に状況を教えてください。ヘルプカードに緊急連絡先の記載がある場合には、連絡をお願いします。また、避難場所でヘルプカードの提示があった場合、記載内容にある配慮や必要な対応をお願いします。

区民文化祭参加者募集

【担当課】 生涯学習課

種目	日時・会場	内容	費用	申込方法	申し込み・問い合わせ
写真展	10/5(土)~10/10(木) 午前10時~午後5時 (5日は午後3時から、10日は午後4時30分まで) かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)	題材は自由 単写真で未発表作品(四つ切り~半切り) 1人2点以内 展示できるように額に入れて、ご自身で作品の搬入・搬出を行ってください。	1点につき500円	封書に返信用封筒(82円切手貼付・宛先記入)を同封し、8月17日(土)(必着)までに応募票を請求してください。応募票が届いたら、所定事項を書いて、8月31日(土)(必着)まで。	〒124-0014 東四つ木1-17-9-502 高根 久雄 ☎3694-1305
短歌	10/13(日) 午後1時~4時30分 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)	▷ 講話 ▷ 詠草に対する講評 【講師】 狩集 日出男氏(「石門」発行人、編集委員)	1,000円(資料代他)	封書に「自由題」の未発表の作品一首(200字詰原稿用紙使用)と1,000円の定額小為替を同封し、住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、8月31日(土)(必着)まで。	〒125-0051 新宿6-2-1-812 村田方 葛飾短歌会事務局 ☎3607-0636

持ち込み食品などの放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎5698-2316