

# 元気な長寿社会を目指して!

和水町は、全ての高齢者が住み慣れた地域の中で、自分らしく光り輝きながら希望をもって、自立・参加・協力による明るく豊かな長寿社会を目指し活動を進めます。

今年も9月に2つの事業を開催します。

## 金婚等表彰式

**とき** 9月4日(火) 午前10時～正午

**ところ** 三加和公民館

**表彰内容** 金婚、ダイヤモンド婚、プラチナ婚、百歳、米寿

## ふれあい高齢者の集い

**とき** 9月7日(金) 午前9時～正午

**ところ** ふれあい会館

**内容** 語り座 東雲座  
熊本弁での民話語りとお座敷文化の唄

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎0968・86・5724  
支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111(内線761)

# 児童扶養手当現況届の 受け付けを行います

「児童扶養手当の現況届」は、ひとり親家庭などで児童を扶養している人を対象として、8月以降の手当について受給資格があることを届け出る大切な届です。

期間中に確認できないと、手当の支給差止めやひとり親医療費助成が受けられなくなる場合がありますので、必ずお越しください。

### 特別受付日

※できるだけこの日にお越しください

対象地区	とき	ところ
菊水地区	8月7日(火)午前8時30分～午後7時	本庁 1階会議室
三加和地区	8月8日(水)午前8時30分～午後7時	総合支所 第1会議室

### 特別受付日以外

対象地区	とき	ところ
菊水地区	8月1日(水)～31(金)(特別受給日を除く平日) 午前8時30分～午後5時	本庁 健康福祉課 総合支所 福祉課
三加和地区		

### 必要なもの

印鑑・保護者と子どもの健康保険証・児童扶養手当証書・ひとり親家庭等医療費受給資格証

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724  
総合支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111(内線761)

# 熱中症から身を守りましょう!

今年の夏は、電力供給不足に備えた節電対策が求められており、熱中症の危険性が高まっています。熱中症は、対処が遅れると命を失う危険性もあります。正しい予防法と応急処置を知り、熱中症から身を守りましょう。

## 熱中症とは?

私たちの体には、暑くなると血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっていますが、この機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感などの症状が現れます。その状態が「熱中症」です。

## 熱中症予防のポイント!!

**体調管理** 十分な睡眠をりましょう

体調不良がないか確認しましょう。

熱帯夜などで睡眠不足な場合があります。適度にエアコンなどを利用することも必要かもしれません。

下痢の場合は脱水症状になりやすくなります。

熱中症に一度かかった人は再度かかりやすいため注意しましょう。

**水分補給** のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう

汗をかいた分、水分を補給しましょう。脱水症状が熱中症の要因となります。

のどが渇いたと感じる前に水分補給しましょう。時間を決めて補給すると良いです。

水だけではなく、塩分を取ると吸収が良くなります。糖分も含まれているスポーツドリンクなどが効果的です。

**服装、日よけ** できるだけ通気性のいい服を着ましょう

熱を吸収しにくい白系統の服にし、帽子や日傘を利用しましょう。

**スポーツ** こまめに休憩を取りましょう

なるべく涼しい時間帯にし、急激な激しい運動はせずに、休憩、水分補給を頻繁にしましょう。

## 熱中症はいつ起こりやすい?

梅雨明けの時期や気温が急に高くなった時、気温は高くないが湿度が高い時やアスファルト、コンクリート、砂地の上にいる時など。

## 熱中症の主な症状は?

頭痛・腹痛・吐き気・めまい・失神・血圧の低下・顔色が悪くなる・体温上昇・意識障害・手足や腹筋などのケイレンなど。

## 熱中症が疑われるときの対処

風通しが良く涼しい場所で休ませましょう。

吐き気がなければスポーツ飲料などで水分を補給しましょう。

体温が高い時は、濡れタオルを当てたり、うちわであおぐなどして身体を冷やしましょう。

以上の処置で改善しない時や意識障害が見られる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。熱中症は重症になると死に至ることもあるため、救急車を呼びましょう。

## 詳しい情報は、

熊本県ホームページ  
「熱中症から身を守りましょう!」  
(<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/31/netyuusyuu.html>)

環境省  
熱中症予防情報サイト  
(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>)を御参照ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724