



# 熱中症を予防して楽しい夏に

熱中症は、スポーツ時だけでなく、普段の生活でも発症することがあります。日頃からできる予防法を取り入れて、安全に楽しく夏を過ごしましょう。熱中症の相談はお近くの保健センターへお問い合わせください。

【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

## 熱中症とは

暑い時に体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が十分に働かなくなり、目まいや、たくさん汗をかくななどの症状が現れます。

平成24年度の東京都23区内の熱中症による搬送者数は2,182件で、うち65歳以上の方が912件で全体の41.8%を占めています。

## 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

### 喉が渇かなくても水分補給

起床時、食事の前後、外出前後、入浴の前後、寝る前に水分を取りましょう。心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方を主治医に相談しましょう。



### 暑さを避ける

午前10時～午後3時ころは日差しが強いため、外出時は帽子や日傘を使い、日陰を歩きましょう。

### 服装の工夫

ゆったりとした服装や襟元を緩めるなど、通気性のよいものを着ましょう。吸汗・速乾素材などを活用しましょう。

## 子どもの熱中症に注意

地面に近いほど気温が高くなります。ベビーカーは地面の熱の影響を受けるので、お子さんの体調に注意を払いましょう。



自動車内は想像以上に高温になり危険です。絶対に子どもだけを車内に置かないでください。

## 高齢者の熱中症に注意

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。

高齢者は体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、室内でも熱中症になることがあります。温度計で部屋の温度を確認して、高い時は室温を調整しましょう。

## 熱中症になってしまったら

まず、涼しい場所へ避難し、衣服を緩めて体を水や氷で冷やしましょう。次に、スポーツドリンクなどで失われた水分や塩分を補給します。

吐き気や、吐くなどの症状、呼び掛けに対する反応がおかしいなどの意識障害がある場合は、水分は飲ませず、すぐに救急隊を要請してください。

## 病児保育・病後児保育をご利用ください

病気の回復期などにあるお子さんをお預かりします。

### 病児保育

病気の症状が安定していて入院治療の必要はないと医師が判断した場合に保育します。

### 病後児保育

病気の症状が軽度で回復期にあり入院治療の必要はないが安静にする必要があると医師が判断した場合に保育します。

【対象】 区内在住で区内および区外の保育施設（認可保育園・認証保育所・保育室・家庭福祉員）に預けている就学前のお子さん

【費用】 1日2,000円（訪問型病後児保育は1時間800円）  
 この他、食事代などの実費がかかります。訪問型病後児保育は利用者が食事をご用意ください。

【保育時間】 原則午前8時～午後6時

施設によって異なります。

（訪問型病後児保育は午前7時30分～午後6時）

### 【利用方法】

事前の利用登録が必要です。詳しくは実施施設にお問い合わせください。

【担当課】 子育て支援課

病児・病後児保育実施施設		祝日・年末年始を除く			
	施設名	所在地	電話番号	保育日	定員
病児保育	新小岩わんぱくクリニック病児保育室わんぱく	新小岩2-1-1-3F	6231-5512	月・火・水・金曜日	1日4人
	小合保育園	南水元3-3-11	3627-8488		
病後児保育	住吉保育園	高砂7-26-3	3607-1612	月～金曜日	
	砂原保育園	西亀有4-8-19	3605-0770		
	小谷野しょうぶ保育園	堀切4-60-1	3601-2301	月～土曜日	1日各4人
	中青戸保育園	青戸3-8-8	3603-3485		
	本田保育園	立石1-4-10	3692-0736	月～金曜日	
	たつみ保育園	西新小岩2-1-3	5654-9942		
訪問型病後児保育	こひつじ保育園	東四つ木3-6-12	3694-5439	月～金曜日	

## 葛飾区世論調査にご協力をお願いします

区が委託した調査会社の調査員がお住まいを訪問し、調査票を配布・回収します。今後の区政運営に役立てるための重要な調査です。調査結果を他の目的に利用することはありません。

### 【調査対象】

無作為に選ばれた区内在住20歳以上の方 1600人  
 選ばれた方には調査協力を依頼するハガキを郵送します。

### 【調査期間】

7月下旬～8月上旬

### 【担当課】 広報課

☎(5654)8114

## 水元かわせみの里 キッズボランティアを募集します

【活動日】 8月11日から毎月第2日曜日

【対象】 小学生 10人

【内容】 生きもの調査、飼育動物の世話、イベントのサポート、公園内の美化活動、生きもの学習会など  
 たくさん参加した方には記念品を差し上げます。

### 【申込方法】

7月17日(水)午前9時から電話で(先着順)。  
 【会場・申し込み・問い合わせ】 水元かわせみの里(水元公園8-3)  
 ☎(3627)5201

【担当課】 公園課  
 ブルーベリー観光農園がオープンします  
 新鮮なブルーベリーを摘み取れます。

## 詳しくは区ホームページ(トップ)施設案内↓直売所・農園↓ブルーベリー観光農園をご覧ください

【日時】 7月20日～9月1日の土・日曜日  
 午前10時～正午  
 直接会場へ。雨天中止。その日の収穫分がなくなり次第終了。

### 【会場】

▽柴田観光農園(水元4-25)  
 △細谷観光農園(東水元4-11)  
 駐車場はありません。

### 【費用】

100g 300円  
 【担当課】 産業経済課  
 ☎(3838)5554

## 夏休み期間中 中学校のプールを開放します

### 【利用できる方】

区内在住・在勤・在学の小4年生以上の方  
 小学生は、16歳以上の同伴者が必要です。

### 【利用料金(1回)】

小・中学生 50円  
 一般 250円  
 直接学校(左表)へおいでください。

### 【担当課】 庶務課

☎(5672)3166

## 中学校プールの開放

学校名	午前10時～正午・午後1時～5時30分	午後6時30分～8時45分
双葉中学校(お花茶屋1-10-1)	7/27～8/18の(土)・(日)	7/22(月)～8/4(日)、8/7(水)～18(日)
一之台中学校(西亀有4-1-1)	開放なし	7/20(土)～28(日)、8/2(金)～18(日)

## 街路樹に水やりをお願いします

今年も暑さの厳しい夏になりそうです。暑さと水不足が続くと街路樹が枯れてしまうことがあります。身近な街路樹の見守りと水やりのご協力をお願いします。打ち水効果により夏場の節電にもつながります。水やりは日中を避け、朝・夕方をお願いします。

【担当課】 道路補修課  
 ☎5654-8569



## 税についての作文を募集します

入賞者には賞状を贈呈し、作品は作文集などに掲載する他、葛飾税務署・区役所などで展示します。

### 【対象】

区内在学の中学生

### 【課題】

税に関すること

### 【用紙】

400字詰め原稿用紙3枚(題名込み・字数制限厳守)

### 【締切日】

9月5日(木)

【申込方法】 在籍する学校を経由して、葛飾納税貯蓄組合連合会(※)へ提出してください。

### 【選考方法】

※納税貯蓄組合は、納税貯蓄組合法に基づき、各種税金の円滑な納付を目的に組織された団体です。

### 【問い合わせ】

葛飾納税貯蓄組合連合会川野  
 ☎047(314)8366  
 葛飾税務署  
 ☎(3691)0941

### 【担当課】 税務課

子ども・子育て会議の委員を募集します  
 子ども・子育て支援に関する事業計画の策定などに子育てをしている方の意見を反映させるため、公募委員を募集します。

【応募条件】 次の全てに該当する方  
 △在任期間中、葛飾区に住民登録がある方  
 △申込時、小学6年生までのお子さんの保護者  
 △区議会議員・区職員ではない方  
 【募集人数】 若干名  
 【活動内容】 1～2カ月に1回程度行う会議に出席し、子ども・子育て支援に関して審議していただきます。会議中は未就学児を保育します。  
 【報酬】 1回につき7千円  
 【選考方法】  
 △1次審査/作文  
 △2次審査/面接  
 【申込方法】 所定の申込書、作文(身近な地域における子ども・子育て支援に関する考えや意見について)(800字以内)を書いて、8月9日(金)(必着)までに持参か郵送。  
 申込書は区ホームページからも取り出せます。  
 【募集要項・申込書配布場所・申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所(区役所4階401番)  
 ☎(5654)8595

粗大ごみのお申し込みは粗大ごみ受付センターへ

☎5296-4400 午前8時～午後7時(年末年始を除く) 掛け間違いにご注意ください。