

# 熱中症に注意!

昨年、熱中症の死亡者は全国で926人に上り、誰もが熱中症になる危険があります。炎天下の屋外はもちろん、室内でも熱中症にかかることがありますので、これからの季節は注意が必要です。

## 熱中症の症状は?

高温多湿の環境で大量に汗をかき、体温の調節機能がうまく働かなくなつた状態を熱中症といいます。体に熱がこもることで、臓器の働きを悪くし、次のようなさまざまな症状が現れます。

▼**やや重い症状**がある方は、早めに医療機関を受診し、周囲に重い症状の方がいた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

▼**軽い症状** めまい・失神、筋肉痛、手足のしびれ、気分の不快感

▼**やや重い症状** 頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする。

## 特に注意が必要な人は?

▼**乳幼児**  
思春期前の子どもは体温調節機能が十分に発達していません。また、晴天時には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長が低い子どもは大人よりさらに暑い状態にあります。

▼**高齢者**  
高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくいいため、熱中症を発症しやすくなるからという理由で水分を控える方もおり、室内でも熱中症にかかる危険があります。

## 熱中症を防ぐポイント

▼**暑さを避けましょう** 暑い日は無理をせず、涼しく過ごせるよう工夫しましょう。また、通気性が良く、涼しい服装で熱を逃がすようにしましょう。

▼**暑さに備えた体作りを** 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けましょう。夏の暑さに対抗しやすくなります。

▼**体調管理に十分注意** きちんと朝食を取り、過度のアルコール摂取、寝不足を避けましょう。

▼**互いの配慮を大切に** お互いの体調に注意して、声を掛け合いましょう。昔ながらの「ひと涼みしよう」という気持ちも大切に。



牛乳で水分補給する五日市保育園の子どもたち

▼**こまめに水分補給** 喉が渇く前、起床時、入浴前後に、必ず水分補給をしましょう。

▼**急に暑くなる日に注意** 暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は特に注意が必要です。

徐々に暑さに慣れる工夫をしましょう。

▼**暑さに備えた体作りを** 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けましょう。夏の暑さに対抗しやすくなります。

▼**体調管理に十分注意** きちんと朝食を取り、過度のアルコール摂取、寝不足を避けましょう。

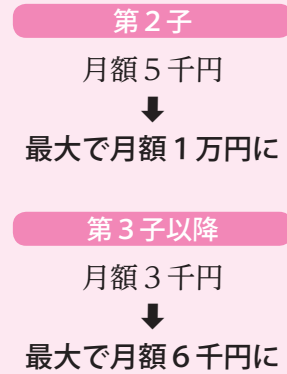
▼**互いの配慮を大切に** お互いの体調に注意して、声を掛け合いましょう。昔ながらの「ひと涼みしよう」という気持ちも大切に。

## 「児童扶養手当」の加算額が変わります

8月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正され、児童扶養手当の第2子の加算額および第3子以降の加算額が変更されます。

ひとり親のご家庭へ  
大切なお知らせ

### 8月から加算額を増額



ひとり親のご家庭は、子育てと生計を1人で担わなければならない、生活上のさまざまな困難を抱えています。

特に子どもが2人以上いるひとり親のご家庭は、より経済的に厳しい状況にあるため、第2子の加算額と第3子以降の加算額が増額されることになりました。

今回は特に経済的に厳しい状況にあるひとり親のご家庭に重点を置いた改善を目的としているため、それぞれのご家庭の所得に応じて加算額が決定されます。

#### 増額の支払月

8月分から加算額が増額されますが、8月から11月分は、4カ月分の児童扶養手当の支給月である12月に支払われます。

### 平成29年4月から 物価スライド制を導入

物価の上下に合わせて支給額が変わる「物価スライド制」を、児童扶養手当の加算額にも導入します。

物価スライド制とは、物の価格の上がり下がりを表した「全国消費者物価指数」に合わせて、支給する額を変える仕組みです。

子どもが1人の場合の手当額には、既にこの物価スライド制を導入していますが、子どもが2人以上の場合の加算額にも平成29年4月から導入します。

### 葛巻町「歯と口の健康週間」図画・ポスター啓発標語コンクール 入賞者決定

平成28年度葛巻町「歯と口の健康週間」図画・ポスター・啓発標語コンクールの審査が6月8日、総合センターで行われました。

図画の部に33点、ポスターの部に36点、啓発標語の部に50点の応募があり、審査の結果、各部の上位入賞者は次のとおり(敬称略)。

- ▶**図画の部** (小学校低学年)  
金賞=栗村脩斗(五日市小3年)  
銀賞=土谷奏太(小屋瀬小3年)  
銅賞=松長根誠大(五日市小3年)

- ▶**ポスターの部** (小学校高学年)  
金賞=久保春汰(五日市小4年)  
銀賞=八幡遥奈(葛巻小5年)  
銅賞=千葉若菜(吉ヶ沢小5年)

- ▶**啓発標語の部** (中学生)  
最優秀賞  
久保帆夏(江川中3年)  
「歯みがきで つながる未来 笑顔の輪」  
優秀賞  
佐藤里咲(小屋瀬中1年)  
畠山春輝(小屋瀬中1年)



図画の部  
【金賞】  
栗村脩斗君  
(五日市小3年)



ポスターの部  
【金賞】  
久保春汰君  
(五日市小4年)

## 公開講座のお知らせ

「自死遺族の分かち合い」  
「自死で家族を亡くした  
あなたに伝えたいこと」

大切な人を自死で亡くした場合、深い悲しみや心の痛みを周囲の人に話すことが難しく、心理的・社会的に孤立してしまうことも少なくありません。

県精神保健福祉センターでは、同じ経験を持つ遺族や支援者などが集う公開講座を開催します。

分かってくれる人は必ずいます。参加し、想いを語り、聴いてみませんか?

■日時  
8月6日(土) 13時~16時30分

■場所  
大通会館リリオ  
(盛岡市大通一丁目11-8)

■内容  
▽公開講座(講演、自死遺族交流会の紹介、県内の取り組み説明など) ▽自死遺族交流会(遺族同士の分かち合い)

■申込み、問い合わせ先  
県精神保健福祉センター  
(盛岡市本町通3丁目19-1)  
☎019-629-9617

「申込締切」7月29日(金)までに電話などで申し込みください。