



## 熱中症…体調管理にご注意ください！！

今年は、例年にくらべて暑くなるのが早く、東京では5月の後半に気温が30℃を超える真夏日を記録しました。これから梅雨が明けて、本格的な夏をむかえようとする時期に、最も注意しなければならないのが「熱中症」です。センターからの公園清掃をはじめ、屋外での作業に従事する皆さんは、特に注意が必要です。熱中症のことを良く知って、自らも熱中症にならないようご注意ください。

### ★ 熱中症の基本



熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。



### ★ 熱中症になりやすい人は？



- 高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、体温調整がうまくできない人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外で作業をする人
- 体調の悪い人・持病がある人

**注意**



### ■ 熱中症が疑われる症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- ・気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐・倦怠感、虚脱感
- ・いつもと様子が違う



重症になると…

- ・返事がおかしい・意識消失
- ・けいれん・からだが熱い

※このような症状は、医療機関を受診しましょう。



### 《熱中症を予防するために》

#### ● 暑さ対策と水分補給をする

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。日傘や帽子を着用し、日かげなどで、直射日光をさけましょう。屋外・室内を問わず、のどが渴いたと感じる前に、こまめに少しずつ水分・塩分を補給しましょう。



#### ● 睡眠と食事で体のバランスを整える

体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなるため、日ごろから、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をする事で体調を整えましょう。また、熱帯夜など夜でも気温が高いときには、寝る前にコップ一杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさないようにし、寝る前に軽い運動をして、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり心地よい睡眠をとってください。そして、翌朝、ごはんをしっかり食べ、栄養と水分を補給してください。



# 技能講習の受講者を募集中です。

平成31年度の技能講習の受講者募集は、5月7日より始まっています。現在も多くの科目で、引き続き受講者を募集しています。さまざまな資格を取得し、常用就職を目指そうと考えている方は、この機会にセンター3階相談窓口にお越しください。(各科目とも定員になり次第、締切りになります。)

科目	日数	募集人数
1 フォークリフト技能講習 (31・35時間コース) <b>選択制</b>	4・5	4
2 高所作業車技能講習 (12・14・17時間コース) <b>選択制</b>	2・3	2
3 玉掛け技能講習 15・19時間コース/ <b>選択制</b>	3	4
4 ガス溶接技能講習	2	1
5 アーク溶接特別教育	3	1
6 電気取扱(低圧/高圧)特別教育	3	2
7 自由研削といし特別教育	1	2
8 フルハーネス型墜落制止器具作業 特別教育	1	4
9 車両系建設機械(整地掘削用)技能講習 14・18・38時間コース/ <b>選択制</b>	2・3 5	3
10 車両系建設機械(基礎工事用)技能講習 9・25時間コース/ <b>選択制</b>	2・4	3

科目	日数	募集人数
11 車両系建設機械(解体用)技能講習	1	2
12 不整地運搬車技能講習	2	2
13 刈払機安全衛生教育	1	2
14 大型自動車免許	15	1
15 大型特殊自動車免許	5	3
16 移動式クレーン免許	平均 6~10	2
17 2級小型船舶免許	3	2
18 介護職員初任者研修	15	4



※日雇労働者等技能講習事業は、日雇労働者の方が資格を活用して常用就職することが目的の事業です。日払いの就労日数増加や賃金アップを目指すことが、資格取得の目的ではありません。その点をふまえて受講申込みをするようお願いいたします。

## 娯楽室健康相談 (7月)

○日時 7月10日(水)・27日(土)  
午後3時30分から5時30分まで  
○場所 センター娯楽室  
※医師と看護師が来ます。



(公財)城北労働・福祉センターの高齢者特別就労紹介の始番がわかります。

**03-3876-4217 (テープ案内)**

ぜひ、ご活用ください。

※かけ間違いに十分ご注意ください。

## 7月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
				ひろば		小暑/七夕		四万六千日/ほおずき市(浅草寺)	四万六千日/ほおずき市(浅草寺)					海の日				ひろば				大暑		地域クリーンアップ作戦		隅田川花火大会(雨天翌日順延)				

地域クリーンアップ作戦は  
7月25日(木)、雨天の際は  
8月1日(木)に実施します。