

ひろば

令和元年12月5日 (公財) 城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11
第1157号 ☎03-3874-8089 内線26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

★越年相談のお知らせ★



◆事前相談の受付は12月9日(月)からです！

	事前の宿泊相談	年末の宿泊相談
対象者	センターの利用者カード所持者	山谷地域に居住し、就労の能力及び意思がありながら、年末年始の労働事情等により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方。
相談日	12月9日(月)～12月20日(金)	12月29日(日)
相談受付時間	午前9時30分～午前11時30分 午後1時～午後4時	午前9時30分～午前10時30分
相談場所	(公財) 城北労働・福祉センター  昨年とは年末の宿泊相談場所が変わっています	
宿泊期間	12月29日(日)～1月6日(月)	
宿泊施設	やまて寮・簡易宿所・さざなみ苑(さざなみ苑は、年末の宿泊相談のみ) ※ご希望の宿泊施設に泊まれないことがあります。 ※センター利用者カードをお持ちの方は、必ずご持参ください。	

※センター利用者カード所持者の方は、事前相談をご利用ください。



技能講習受講生募集中！！



- 受講資格は、センター利用者カードまたは、玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票を所持している方です。
- ◆受講者の方には、各労働出張所の就職支援ナビゲーターの面談を受けていただきます。 ※失業給付金及び日当は支給されません。

受講科目、日程等の詳細は、センター3階相談窓口へお越しください。

※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を目的としています。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。こ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。

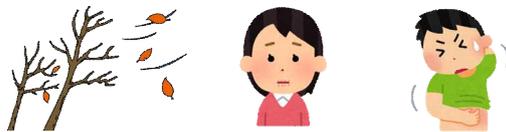
冬の熱中症?…こまめに水分補給をしましょう!



今年もあと1か月…何かとあわただしい師走に入りました。いきなりですが、最近水分補給していますか?夏場は熱中症対策などでこまめに水分を補給していたのに、寒くなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか?冬は寒いので「脱水症状になんかならないし、大丈夫!」などと油断しがちですが、きちんと水分をとらないと危険なことになってしまうかもしれません。そんな冬の熱中症「かくれ脱水」と対策について紹介します。

「かくれ脱水」とは、乾燥などによって自覚のないまま水分がうばわれ、水分不足になっている状態をいいます。脱水症状の一手手前の状態で、そのまま放っておくと脱水症状から熱中症のようになってしまう恐れもあります。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変わりません。この時期、夏場のような熱中症の危険は去りましたが、水分補給は、夏場と同じくとても重要です。



◆ 風邪やウイルス対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態の中では活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪を引いてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



◆ 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給!です。



◆ お酒を飲む時も水分補給

この時期、何かと飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むとのどが渇くことは多くの方が経験されていると思います。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また、悪酔いをしないように、飲酒の合間になるべく水分を取りましょう。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給はお忘れなきように。



2019年もあとわずか。来年も心身ともにうるおいに満ちた年にしたいものですね!