

熱中症に注意してください！

熱中症予防 5つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

④「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

②暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

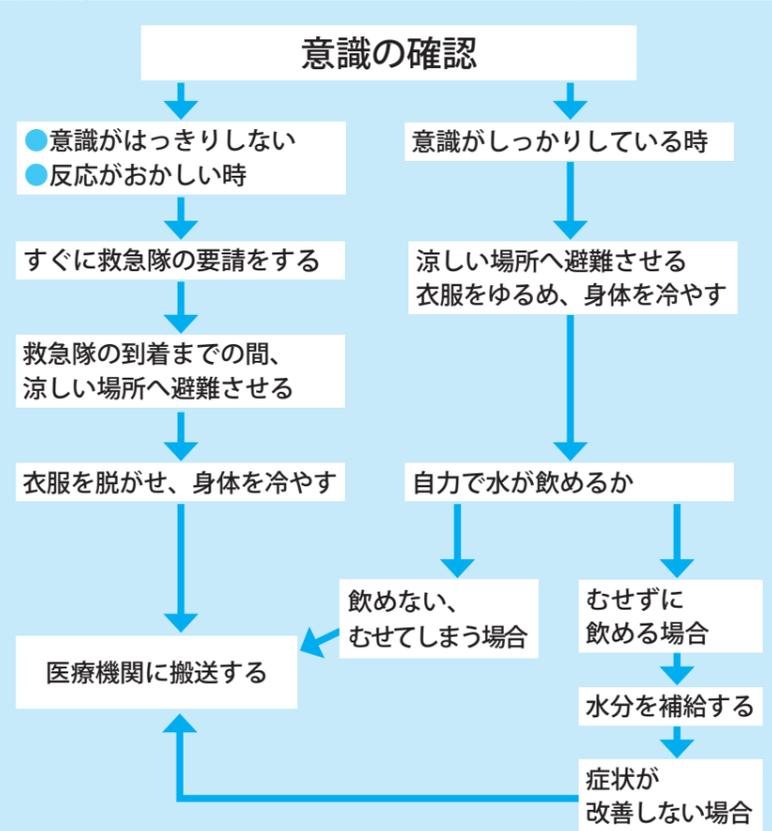
③水分・塩分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター 高度救命救急センター及びさいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。



熱中症かもしれない、と思った時には



こんな症状があったら

熱中症を疑いましょう

軽 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

重 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

近くの医療機関がわからない時は

埼玉県の
救急電話相談 #7119
(365日24時間対応)

ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合
☎048-824-4199

救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。

問 保健センター ☎65-1010

ときがわ町職員を募集します

令和元年度ときがわ町職員採用試験を行います。豊かな自然に恵まれたときがわ町は、「人と自然の優しさにふれるまち ときがわ」の実現に向け、町民と行政との協働による住みよいまちづくりに取り組んでいます。町の取組みに力を発揮できる人材を募集します。詳細については、必ず受験案内をご確認ください。

募集職種 | 一般事務 (採用予定者数若干名)

受験資格 | 平成元年4月2日以降に生まれた人

試験日 | 9月22日(日)

会場 | 玉川公民館

試験方法 | 第一次試験
教養試験・作文試験・職場適応性試験

- ・教養試験…高等学校卒業程度で、公務員として必要な一般知識及び知能について択一式により行います。
- ・作文試験…文章による表現力、課題に対する理解力、思考力など、記述式による筆記試験を行います。
- ・職場適応性試験…職場への適応性を職務や対人関係に関連する性格の面からみる検査を行います。

第二次試験 面接試験
(日時については第一次試験合格者のみ通知)

受験案内 | 6月17日(月)から8月1日(木) (土)(日)(祝除く)まで、役場総務課及び行政サービスコーナーにて配布

郵送請求 | 封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(サイズは角2(240mm×332mm))を必ず同封してください。

宛先 | 〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地 ときがわ町役場総務課庶務担当宛

受付期間 | 7月12日(金)~8月1日(木) (土)(日)(祝除く) 8時30分~17時

提出場所 | 総務課庶務担当 8月1日(木)必着
※郵送の場合は簡易書留で郵送してください。

問 総務課庶務担当 ☎65-1650

