

知って防ごう 熱中症

熱中症への相談

- ▷健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎3602-1244
- ▷青戸保健センター ☎3602-1284
- ▷新小岩保健センター ☎3696-3781
- ▷金町保健センター ☎3607-4141
- ▷水元保健センター ☎3627-1911

熱中症は予防できます。また、発症しても適切な応急処置で救命できます。正しい知識を得て適切な行動を取りましょう。

【担当課】 青戸保健センター・金町保健センター

熱中症を起こしやすいのは

❗ こんなときに要注意!

- ▶気温・湿度が高い ▶風が弱い ▶日差しが強い
- ▶急に暑くなった ▶照り返しが強い

❗ このような方は要注意!

- ▶寝不足や欠食などで体調の悪い方
- ▶肥満の方 ▶暑さに慣れていない方
- ▶病気の方 ▶乳幼児・高齢者

熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ度

症状 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない

対応 水分や塩分を補給しましょう。

重症度Ⅱ度

症状 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない

対応 涼しいところで足を高くして休み、水分・塩分を補給しましょう。また、早めに医療機関を受診しましょう。

重症度Ⅲ度

症状 意識がない、けいれん、高熱、呼び掛けに対して返事がおかしい、真っすぐ歩けない

対応 すぐに救急車を呼んでもらい、首や脇の下、太ももの付け根を水や氷で冷やしましょう。

熱中症予防のポイント

● 水分補給を小まめに

喉がかわいていなくても、小まめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。

また、夜間にも水分が取れるように準備をしておきましょう。

心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。



● 暑さを避ける

風通しを良くして直射日光を遮断しましょう。

直射日光は、カーテン・すだれ・ブラインド・緑のカーテンなどで遮断できます。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。

● 外出時の注意

できるだけ日陰で過ごしましょう。特に午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。散歩や外出はなるべく早朝や夕方に行きましょう。

ご利用ください

一時涼み所

区では、暑い日に外出するときの一時的な休憩場所として、区内の公共施設(区役所、地区センター、憩い交流館、学び交流館、郷土と天文の博物館、図書館、健康プラザかつしか、シニア活動支援センター、ウェルピアかつしか、総合スポーツセンター体育館、水元総合スポーツセンター体育館、葛飾区伝統産業館)の他、ご協力をいただいている民間事業所のスペースを「一時涼み所」として開設します(14カ所)。

ご利用は無料です。

【期間】 6月12日(月)～9月30日(土)

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8256



ミストシャワー

健康プラザかつしか(青戸4-15-14)の正面玄関前に熱中症予防対策としてミストシャワーを設置しています。

【稼働期間】 9月29日(金)まで

【稼働日時】 月～金曜日(祝日を除く)

午前10時～午後4時

雨天時などは稼働しません。

【担当課】 地域保健課 ☎3602-1231



かつしかの暮らしと文化

馬のある暮らし

昭和30年頃まで、葛飾区でも田んぼの作業に馬を使うことは珍しくありませんでした。馬は田植えの前に、田んぼを平らに地ならしする「しろかき」と呼ばれる作業に用いられました。

「馬は人を見る」といわれ、思うように馬を使つて田んぼを地ならしするためには長い経験が必要でした。中には「しろかき」と呼ばれる馬を使った農作業を請け負う専門職もいて、忙しいときには一日数軒の家の田んぼを地ならしして歩いていたそうです。田んぼで働いた馬は、一日の作業が終わると近くの水路に連れて行かれ、丁寧に体を洗ってもらいました。こうした場所は区内各所にあり「ウマアレーツパ(馬洗い場)」と呼ばれていました。

このようにかつて人の暮らしを支えていた馬を供養するために建立された石造物は、「馬頭観音」といわれています。区内には十体の馬頭観音が確認されていますが、中でも、新宿観音堂(新宿2-24)の馬頭観音は、安永3



▲祭りでの法要の様子



▶新宿観音堂の馬頭観音(普段は非公開)

境内にある馬頭観音の由緒を説明した石碑によると、かつて水戸街道の宿場町であった新宿には街道を往来する人馬が多くあったようです。

現在、往来からは馬の姿は消えましたが、馬頭観音は今も新宿の人たちによって守られ、年に一度のお祭りが行われています。

(郷土と天文の博物館)

消費生活情報

くらしのまど

クリーニングのトラブルを防ぐために

クリーニングサービスを利用するときの注意点を紹介します。

【担当課】 消費生活センター
(立石5-27-1 ウィメンズパル内)
☎(5698)2311

アドバイス

▽店舗に直接持ち込んでクリーニング品を預ける際は、店舗の方と衣類の状態を確認し、適切な洗濯方法を相談した上で利用しましょう。また、ポケットの中は必ず空にするようにしましょう。

引き取りが遅れたり、引き取つてから未確認のまま日数が経過したりすると、万が一気になることがあったとき、原因が解明されない場合があります。出来上がり後は早めに仕上りの状態を確認しましょう。



登録店を確認できます

LDマーク

全国クリーニング生活衛生同業組合連合会ホームページ

http://www.zenkuren.or.jp/sh

opsearch

Sマーク

(公財)全国生活衛生営業指導センターホームページ

http://www.seiei.or.jp/cgi-bin

nyakan_search.cgi

土曜日の消費生活電話相談

6月10日(土)

午前9時～午後4時30分

消費生活センター

☎(5698)2311

「オニバス開花当て予想クイズ」 水元公園内の天然記念物・オニバスの開花日を予想します。

詳しくは、水元ネイチャープロジェクトホームページ(http://mizumoto-np.topaz.ne.jp/home.html)をご覧ください。【担当課】 調整課 ☎5654-8373