

### 熱中症を防ごう

#### 問保健課

☎773・6811

急に暑くなる初夏は、体が慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

熱中症は、気温や湿度が高い環境下にいることで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節ができなくなり発症します。めまい、頭痛やだるさなどの症状のほか、けいれんや意識障害などがおこることもあります。

運動などをしていなくても、体からは1日約2.5リットルの水分が失われます。室内でも熱中症になることがあり、高齢者や乳幼児、病気や体調不良の人は注意が必要です。

#### 予防のポイント

- ・エアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う
- ・こまめに水分をとる
- ・屋外では気温に注意し、涼しい服装で、帽子や日傘を利用する
- ・作業中や外出時は適度に休憩を取り無理をしない
- ・日ごろからバランスの取れた食事を1日3回とる。特

に朝食は抜かない  
・早めの就寝を心がけ、寝不足にならないようにする  
・暑い時期になる前に適度に運動し、体力をつけておく

#### 熱中症が疑われたら

- ・涼しく安全な場所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる
- ・エアコンや扇風機などで風を当て、体を冷やす
- ・脇の下、太ももの付け根などを冷やし、可能であれば水分を少しずつ取らせる
- ・意識がはっきりしない、自力で水分を飲めない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

### 高齢者肺炎球菌予防接種

#### 問保健課

☎773・6811

令和5年度の対象者に接種券を送付しました。(今年度は黄色の接種券です)

対 4月1日(土)〜令和6年3月31日(日)に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人で、これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けていない人

※60歳以上65歳未満の特定の障がいがある人で、令和4

年度中に接種しなかった場合は、令和5年度の接種券を送付します

### 高齢者世帯の訪問調査にご協力ください

#### 問福祉課 高齢福祉係

☎773・6667

1人暮らしの高齢者などが安心して生活できるように、民生委員・児童委員が65歳以上の高齢者などの世帯状況調査に伺います。

期 5月中旬〜7月

対 高齢者のみ・高齢者と15歳未満のみ・重度障がい者のみの各世帯

※調査結果は、見守り活動や介護予防サービスの利用案内などに活用します

### 子育て・教育



#### ファミリー・サポート・センターをご利用ください

#### 問・申子育て支援センター

☎772・7754

子育ての手助けをして欲しい人(依頼会員)に手助けをし

たい人(提供会員)を紹介して、子育てのサポートをしています。ぜひ、ご利用ください。

#### 利用対象となる子どもの年齢

生後5か月〜12歳

#### 利用対象となる活動

- ・保育施設、学校や学童保育施設(以下、保育施設など)までの送迎
- ・保育施設などの開始前、終了後や休みの時の預かり
- ・保護者が仕事、病気、冠婚葬祭や買い物など臨時的、突発的な用事の時の預かり

#### 短時間の託児利用

子育ての駅「ほのぼの」では、ファミリー・サポート・センターと連携して1時間以内の「ちよっぴり託児」を行っています。買い物の際にご利用ください

#### 提供会員の講習会の開催

講習会終了後から活動が始められます。興味のある人はぜひ、ご参加ください。

日 5月24日(水)

午後1時30分〜4時

※救急法の講習があるため、動きやすい服装でおこしください

ひとり親家庭などの利用料免除期間を延長します

ファミリー・サポート・センター事業の利用料について、対象世帯の免除期間を延長します。

#### 費用

- ・月々金曜日の午前7時〜午後7時 300円/30分
- ・月々金曜日の午後7時〜10時と土・日曜日、祝日の午前7時〜午後7時 400円/30分

※2人目からは半額。交通費・食事・おやつ代は別途必要

#### 子育てサポートを行う場所

提供会員が子どもを預かる場所は、原則提供会員の自宅

#### 子育てサポートを行う場所

提供会員が子どもを預かる場所は、原則提供会員の自宅

対

- ・生活保護世帯
- ・市区町村民税非課税世帯
- ・ひとり親家庭世帯