

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

熱中症に気を付けよう



火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	2	12	+3
林野	1	4	+2
車両	0	0	-1
その他	0	2	-1
救急	147	760	+48

夏が近づき暑くなってきました。気温が上がると、熱中症に気を付けなければなりません。今回は、熱中症の種類、症状、処置、予防策について紹介します。

● 種類・症状・処置

- ①熱失神～めまい、一時的な失神、顔面蒼白
- ②熱けいれん～筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする
- ③熱疲労～全身倦怠感、吐気・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下
- ④熱射病～体温が高い、意識障害、言葉が不自然、ふらつく

処置としては、体に異常が発生した時点で、まず涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ、体を冷やします。濡れタオルをあてたり、首筋、脇の下、足の付け根などを氷やアイスパックで冷やすことも効果的です。①～③の症状が出ている場合は、水分補給（スポーツ飲料など）を行います。④の症状が出ている場合は、死の危険がある状態です。呼びかけに反応がない、反応が鈍い、全身にけいれんが起こった、自分で水分補給ができない時点で119番通報してください。

● 熱中症を予防するため

- ・エアコンや扇風機を使い部屋の温度をこまめにチェックする
 - ・こまめな水分補給
 - ・外出時、涼しい服装で日よけ対策も行う
- 対策をしても、体温調節機能が未熟な乳幼児や体温を下げる機能が弱くなっている高齢者、体調の悪い人、日ごろ運動不足の人が急に運動すると熱中症になりやすいため、注意が必要です。

知恵袋

お父さんも育児を楽しみましょう

健康推進課 保健師 吉崎 星菜



最近「イクメン」という言葉が流行っているように、お父さんの育児参加が進んでいます。「育児に協力したい」という気持ちはあるものの、そのハードルを高く感じるお父さんもいるようです。今回はお母さんたちの声をもとに、妊娠中から取り組めることを紹介します。

たとえば、喫煙に注意してください。妊婦さん自身の喫煙はもちろんですが、妊婦さんや赤ちゃんのそばでの喫煙は、赤ちゃんの発育を遅らせることや、乳幼児突然死症候群（SIDS = それまで元気だった赤ちゃんがなんの前触れもなく、亡くなってしまう病気）と関係することが知られています。この機会に禁煙をおすすめします。

また、仕事が早く終わった日は、少し早く帰ってきて話を聞いてあげたり、ゴミ出しや重たいものを持ってあげたりするなど、日ごろからの心遣いが嬉しいようです。

赤ちゃんが生まれてからは、お母さんと一緒に沐浴やおむつ替えをしてみましょう。特に3ヶ月ごろまでは、慣れないお世話や夜間の授乳で、お母さんの身も心も疲れやすい時期です。代わりに抱っこやあやしてあげることで、お母さんにも自由な時間が増えます。夫婦でお世話をすることで、子どもさんを通じた会話も生まれてくるでしょう。

最後に、乳幼児健診でお母さんたちに、お父さんが育児をしてくれるか尋ねると、多くの人が「よくやってくれる」「時々やってくれる」と答えてくれます。お母さんも、お父さんの日々の頑張りに感謝しているようです。これから、お母さんだけでなく育児を楽しむお父さんがさらに増えていくといいなと思います。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

振り込め詐欺・個人情報搾取に注意



交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	28	119	-5
物損	74	355	-18
死者	0	0	-2
負傷者	33	146	+11
全国死者	1576		(昨年同月比 -8)

「年金情報流出」を口実にした「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。

日本年金機構の職員に対する外部のウイルスメールによる不正アクセスによって、個人情報の一部が外部に流出したことが5月28日に判明しました。このうち、現時点で確認されている情報は125万件です。該当する人には基礎年金番号を変更し、万全の対処をする方針です。そのための準備を早急に進めています。

● 年金情報流出事案で次のようなことに注意ください。

- ・日本年金機構や年金事務所からお客様に電話をすることはありません
- ・基礎年金番号の変更に関する連絡は、文書を送付します
- ・日本年金機構からお金を要求することは一切ありません
- ・日本年金機構からATMの操作をお願いすることは一切ありません
- ・お客様の個人情報（家族構成など）を確認することはありません

● 年金情報流出事案で次のようなことに注意ください。

ご自宅や職場などに日本年金機構や機構の職員と名乗る電話がかかってきたら、迷わずに電話ください。

- 専用電話窓口（コールセンター） Tel 0120 - 818211
受付時間：8時30分～21時
- 警察相談専用電話 Tel # 9110

ヘルスマイト 小原 富士子 さん

1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標 350g!!

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.097

にらとわかめのお浸し

1人分のエネルギー 14kcal

●材料（2人分）

- ・にら……………1束
- ・わかめ（塩蔵）……………20g
- ・生姜……………適宜（好みに応じて）
- ・しょうゆ……………小さじ1

●作り方

①にらはたっぷりの熱湯に入れて、1分ほどゆでる。水にとって冷まし、水気を絞り、長さ3割に切る

②わかめは2～3回水を換えながら戻し、熱湯を回しかける。水にとって冷まし、水気を絞り、長さ2割に切る

③生姜は皮をむいて、すりおろす

④ボウルに①、②、③を入れ、しょうゆで味をつける

●ワンポイント

生姜のすがすがしい香りが決め手。ミネラルや食物繊維たっぷりのヘルシーなおかずです。にらが苦手な方もゆでることでにら特有のにおいが減ります。ゆですぎると色も風味も落ちてしまうので、さっとゆでましょう。

cookpad

クックパッドにレシピを掲載中!

小林公式キッチン | 検索