

熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内の水分・塩分のバランスが崩れることで起こります。初期症状は、めまい・筋肉痛・頭痛などですが、重症化すると命に関わることもあります。熱中症の危険性を高めるマスク着用にも注意しながら、予防しましょう。

熱中症予防のポイント

- マスク着用時は体温調節がしづらくなり、マスク内の湿度が上がって、喉の渇きに気付きにくくなります。人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外して休憩するなどの工夫をしましょう
- 炎天下での作業・運動は、極力避けましょう
- 喉が渇く前の水分補給が大切です。こまめに水分補給をしましょう
- 外出時は、帽子・日傘などを適切に使用しましょう
- 体調管理に気を付けましょう
- 室内でも注意が必要です。換気をしながらエアコンを適切に使用しましょう



熱中症の応急処置

- 日陰・エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する
- 衣類を緩めて楽にして、水をかけたり、うちわ・扇風機などで風を送ったりして体を冷やす
- 水分・塩分(スポーツドリンク・薄い食塩水)を補給する

一時休憩所を設置しています

▶ **設置場所** = 区役所(1階)・各地域センター(仲町・下赤塚・高島平を除く)・常盤台区民事務所・区立美術館・区立文化会館・グリーンホール・区立各体育館・赤塚支所・志村健康福祉センター・おとしより保健福祉センター・教育科学館・各まなぽーと・郷土資料館・郷土芸能伝承館・区立各図書館※最新の設置場所は、区ホームページをご覧ください。

問 合

- 熱中症について…各健康福祉センター(「健康ガイド」参照)
- 一時休憩所について…健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

8月は食品衛生月間

食中毒を防ぎましょう

夏季は、高温多湿で細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。食品の取扱に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

細菌をつけない

生の肉・魚・野菜には、細菌が付着していることがあり、手指・調理器具を介してほかの食品を汚染します。調理前後にしっかりと手を洗いましょう。また、調理器具はよく洗浄し、熱湯・塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

細菌を増やさない

細菌の増殖を防ぐため、生の肉・魚、要冷蔵品は短時間でも放置せず、早めに冷蔵庫に入れましょう。また、扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇に注意し、早めに食べきりましょう。

細菌をやっつける

細菌は熱に弱いため、食品は十分に加熱してから食べましょう。食べ残して時間が経ったもの・消費期限を過ぎたものは、細菌が増えている可能性があります。もったいなくても食べないようにしましょう。

体調を崩したら

食中毒の初期症状は、下痢・腹痛・嘔吐など、ほかの病気と症状が似ているため、自己判断は危険です。また、食中毒を起こす細菌の中には、命に関わるもの・潜伏期間が1週間以上のもの・感染力が強いものなどがあるため、症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

問 合

生活衛生課食品衛生第一係 ☎3579-2336

福祉

障がい者スポーツ大会

▶ **とき** = 9月24日(土)9時50分~12時25分 ※雨天時は25日(日)に順延 ▶ **ところ** = 小豆沢野球場 ▶ **種目** = 表参照 ▶ **対象** = 区内在住で、障がいがある方 ▶ **申込・問** = 7月29日(金)まで、電話・FAXで、障がいサービス課福祉係 ☎3579-2362 ☎3579-2364 ※申込記入例(6面)の項目と希望種目(A~C、2種目まで)を明記

ボランティアを募集します

同大会運営のお手伝いをしていただく大会進行ボランティア・障がいがある方と関わる交流ボランティアを募集します。※説明会(9月2日(金)18時30分~20時、グリーンホール1階ホール)あり

▶ **対象** = 中学生以上

▶ **申込・問** = 7月29日(金)まで、電話・FAXで、次のいずれか

● いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 ☎5944-4602 (月曜・日曜事務所休み)

● NPO法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし ☎・ ☎5943-1888

※申込記入例(6面)参照

表 障がい者スポーツ大会

種目	時間
オープニング・開会式	9時50分~10時15分
ふるさといたばし体操	10時15分~12時15分
A サッカーゴール	
B パン食い競走	
C 徒競走	
大玉転がし	12時15分~12時25分
閉会式	

※A~C以外は全員参加可

特別障害者手当などの現況届・所得状況届をご提出ください

▶ **対象** = 次のいずれかの手当を受給している方
A 障害児福祉手当・特別障害者手当・経過的福祉手当

B 重度心身障害者手当

※7月26日(火)頃に、**A** 現況届 **B** 所得状況届をお送りします。提出がない場合、**A** 8月分 **B** 10月分以降の支給決定ができません。

▶ **提出先・問** = 8月31日(必着)まで、直接または郵送で、障がいサービス課福祉係(区役所2階②窓口、〒173-8501) ☎3579-2362 ☎3579-2364

グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(来年3月分)

▶ **予約条件** = 501・502会議室を同時利用し、501会議室を保育室として利用すること ▶ **抽選** = 7月20日(水)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階) ※抽選後、空きがある場合は7月26日(火)まで受付。

▶ **問** = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

災害ボランティア入門講座

▶ **とき** = 7月30日(土)10時30分~12時 ▶ **講師** = ジョージ防災研究所代表 小野修平 ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶ **定員** = 20人 ※オンライン30人(いずれも申込順) ▶ **ところ・申込・問** = 7月2日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 ☎info@ita-vc.or.jp (月曜・日曜事務所休み) ※申込記入例(6面)参照。オンライン希望の場合はその旨を明記。

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

板橋健康福祉センター	☎3579-2333
上板橋健康福祉センター	☎3937-1041
赤塚健康福祉センター	☎3979-0511
志村健康福祉センター	☎3969-3836
高島平健康福祉センター	☎3938-8621
女性健康支援センター	☎3579-2306

尿もれ予防体操教室

▶ **とき** = 8月2日(火)14時~15時30分 ▶ **ところ** = 板橋区保健所 ▶ **内容** = 講義・実技 ▶ **講師** = 保健師 ▶ **対象** = 区内在住・在勤の女性 ▶ **定員** = 20人(申込順) ▶ **持物** = ハンドタオル ▶ **申込・問** = 電話で、女性健康支援センター

はじめての歯みがきひろば

▶ **とき** = 8月8日(月)10時20分~11時30分 ▶ **内容** = 子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶ **対象** = 区内在住で、令和3年6月~10月生まれのお子さんとその保護者 ▶ **定員** = 16組(申込順) ▶ **持物** = 母子健康手帳 ▶ **ところ** = **申込・問** = 電話で、上板橋健康福祉センター



郵送などによる手続きをご活用ください

