愛知県障害者委託訓練 いぬやまeー 就職準備 パソコン講座コース

福祉児童課　内線223

▼訓練期間
9月4日（火）～11月2日（金）
（火曜から金曜の午前9時30分から午後3時30分まで）

▼場所　犬山国際観光センター フロイデ（犬山市松本町4丁目21）

▼内容　Word・Excel・PowerPoint、Excel MOS資格対策、就職支援

▼対象　身体、知的、精神、その他の障害の方

▼定員　7名

▼選考方法　面接および実技
【パソコンへの入力（ワードを使って短文を見本通りに入力する）】

▼受講料　無料
（テキスト代5，000円は必要です）

▼申込み　8月8日（水）までに、公共職業安定所にて手続きをしてください（公共職業安定所長が訓練を受講することが適職につかせるため必要と認めた者であること）

▼問い合わせ
愛知障害者職業能力開発校
（☎0533（93）2505）

丹羽消防署　119番

危険を回避して楽しい夏を過ごそう！

梅雨が明けて体が暑さに慣れていないのに、暑さが本格的になるこれからの季節は、屋内外での活動に伴う熱中症や、水に接する機会が多くなり、海・河川などでの水による事故も多発する時期でもあります。熱中症や水の事故を防ぐために、次のような点に注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症

炎天下の屋外や高温多湿の室内など、激しい暑さによる発汗によって体温調整が効かなくなり体内に熱がこもった状態のことをいいます。

気分が悪い、頭痛、吐き気、けいれんなどの症状がみられ、重症例では命を落とすこともあります。特に高齢者は、喉の渇きを敏感に感じることができないため、暑い室内や炎天下の農作業に注意してください。

これが危険！

- 炎天下のスポーツや農作業
- 睡眠や休憩を取らない
- 十分な水分を取らない
- 小さな子供を車内に放置する

熱中症の症状を疑ったときは

- 衣服をゆるめて楽にさせる。
- 日陰や風通しの良いところ、冷房の効いたところへ移動する。
- スポーツドリンク等で水分補給させる。（塩分や糖分は体内に吸収しやすいので水だけより効果的）
- 氷や冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根にあて体を冷やす。（太い血管を冷やすことで体温を下げます。）

熱中症を疑う場合は、上記の応急処置をして早めに医療機関で受診してください。また、緊急の場合はすぐに１１９番してください。

知っていますか？

テレビや新聞などで熱中症、熱射病、日射病という言葉が使われます。いったい何が違うのか皆さん知っていますか？

熱中症は、症状によりⅠ度Ⅱ度Ⅲ度と分かれており、Ⅰ度が熱失神・熱けいれん、Ⅱ度が熱疲労、いちばん重い症状のⅢ度が熱射病となっています。つまり、熱射病は熱中症の中でも、もっとも重い症状のことを指します。熱中症の症状としては、意識障害、体温が４０℃以上、発汗しない状態を指し、入院による治療、緊急の場合には、集中治療が必要となります。

日射病は、強い直射日光に長時間当たることにより発生する熱中症のことを指します。

水難事故に注意！

夏休みと重なる今の時期が、１年で最も多く海や川での事故が発生しています。海や川へでかけるときには十分注意をして遊んでください。

天気の確認！

もっとも基本的な対策として、事前に天気を調べることが重要です。とくに山間部の川では、雨が降ると一気に増水し、中州に取り残されたり、流されたりしてしまうことがありますので、事前の天候だけでなく、その場の天候で判断することも大切です。

体調管理に気を付けて！

夏休みだからといって夜更かしをしたり、遠くの海や川へ行くために長時間運転したりして、寝不足や疲れたまま水遊びをするのは大変危険です。水遊びは、私たちが考えている以上に体力を消耗する運動です。体調管理には十分気を付けましょう。

立入禁止や遊泳禁止場所には入らない！

禁止されている場所には、禁止されているだけの理由があります。目に見えない危険も潜んでいますので、安全に見えるからといって入らないようにしましょう。

溺れている人を見つけたら！

溺れている人を見つけたら、目を離さず助けを呼び、１１９番通報をしましょう。

岸辺から近い場合は、棒などを差し出して掴ませたり、離れた場合ならペットボトル等の浮く物を投げ入れて掴ませ、“浮いて待つ”ように指示してください。

１人で助けに行くことは、大変危険ですので絶対にやめましょう。

自分が溺れてしまったら！

難しいかもしれませんが、まず落ち着きましょう。人の体は浮きます。深呼吸すれば肺に空気が入り浮きやすくなりますし、身に着けている物を簡易的な浮袋として使い、とにかく“浮いて待つ”ことを意識してください。

▼問い合わせ
丹羽広域事務組合消防本部 予防課　☎（95）5158