

熱中症を予防して 元気な夏を過ごしましょう！

問合せ先 健康増進課 健康づくり係 ☎2217

暑い季節発生する熱中症
私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。毎年この暑い夏に最も多く発生し、症状が重くなると命への危険が及びます。

熱中症は、異常に気温や湿度が高い日が続いた場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まっています。特に、体調不良の人、高齢者、小児、肥満の人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

以下の6つの予防ポイントに注意し、楽しく安全で元気な夏を過ごしましょう。

熱中症6つの予防ポイント



暑さを避けましょう

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

服装にも工夫しましょう

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

こまめに水分を補給しましょう

暑い日には、こまめに水分補給をしましょう。のどが乾く前に水分補給をすることが大切です。ただし、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。ビールなどで水分の補給はできません。

急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症を起こす人は、梅雨明けの7月下旬から8月下旬に多発する傾向があります。体が暑さに慣れ、上手に発汗できるようになるためには時間が必要です。暑くなり始めや急に暑くなる日、熱帯夜の翌日に特に気をつけましょう。

個人の条件を考慮しましょう

炎天下では、健康な人でも熱中症になります。前日の夜に深酒をした人や朝食を抜いた人、また風邪を引いている人や下痢などで脱水症状の人は熱中症を起こしやすいので、体調が回復するまでは安静にしてください。

集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに人を交代させるなどして、一人一人がなるべく短時間で済ませるようにしましょう。

市内海水浴場 放射性物質測定検査について

問合せ先 観光交流課 観光戦略係 ☎3913

海水浴場	海水中の放射性物質濃度測定結果 (単位: Bq/kg)			採水日	砂浜の空間線量率 測定結果(単位: μ Sv/h)			測定日
	セシウム 134	セシウム 137	ヨウ素 131		地上から 1cm	地上から 50cm	地上から 1m	
白浜中央	不検出	不検出	不検出	7月1日	0.03	0.03	0.03	7月1日
白浜大浜					0.03	0.03	0.03	7月1日
外浦					0.03	0.02	0.02	6月30日
九十浜					0.04	0.04	0.04	7月1日
鍋田浜					0.03	0.03	0.03	6月30日
多々戸浜					0.02	0.02	0.02	6月30日
入田浜					0.02	0.02	0.02	6月30日
吉佐美					0.02	0.02	0.02	6月30日
田牛					0.03	0.03	0.02	7月1日



下田の海は安全です

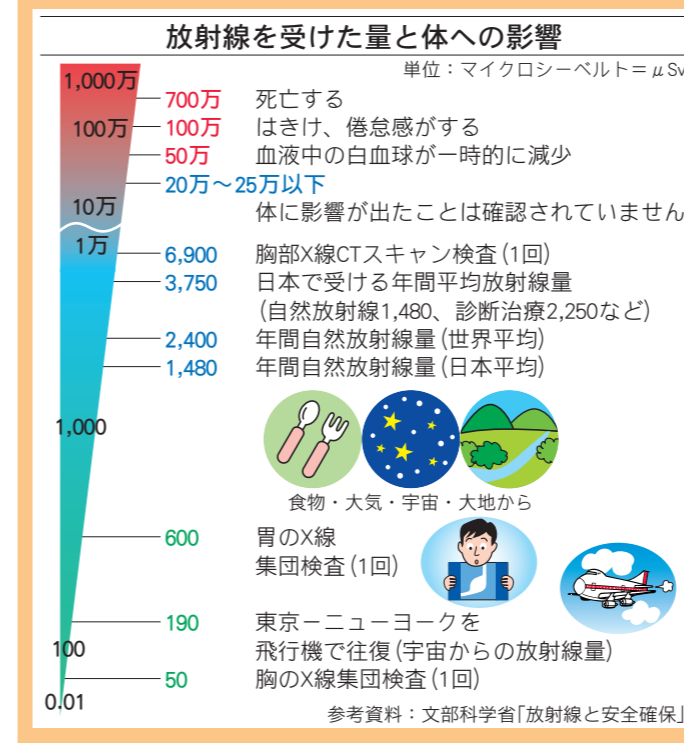
放射性物質は不検出
静岡県は、環境省が新たに海水浴場開設を判断する際、考慮する放射性物質に関する指針を定めたことを受けて、県内42海水浴場を対象に放射性物質濃度調査を実施しました。調査項目は、海水の放射性物質の値と砂浜の空間線量(地上高1cm、50cm、1m)の2項目を調べました。

県内全海水浴場の海水からは放射性セシウム134、同137、同ヨウ素131は検出されませんでした。また、砂浜の空間線量についても1cm、50cm、1mとも県内全海水浴場で0.02から0.06マイクロシーベルト毎時の範囲で健康への影響を心配する必要がないレベルでした(市内9海水浴場の調査結果については上表参照)。

ご存知ですか？
児童扶養手当・特別児童扶養手当
児童扶養手当
次のいずれかに該当する児童(18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者または20歳未満で政令の定める程度の障害の状態にある者)を監護している方
①父母が婚姻を解消した児童
②父または母が死亡した児童
③父または母が重度の障害の状態にある児童
④父または母の生死が明らかでない児童
⑤父または母から1年以上遺棄されている児童
⑥父または母が1年以上拘禁されている児童
⑦父母が婚姻しないで生まれた児童
⑧父母ともに不明である児童
ただし、児童が公的年金給付または遺族補償を受けることができる場合や児童福祉施設等に入所しているとき、父または養育者が婚姻(事実上婚姻関係と同様の状態にあるときも含む)している場合等は対象となりません。

特別児童扶養手当
20歳未満で、身体あるいは精神に重度または中度以上の障害をお持ちのお子さんを監護している方もしくは母、または養育者が特別児童扶養手当を受けることができます。
ただし、児童が障害を支給事由とする公的年金を受けることができる場合、児童福祉施設等に入所しているときは、対象となりません。

8月は現況届の提出月
該当する方には、通知を送付いたしますので、忘れずに手続きをお願いいたします。
※現況届の提出がないと、8月以降の手当を受けることができなくなりますので、ご注意ください。
提出期日 8月31日(水)まで
※ただし、土日を除く。
場所 福祉事務所窓口(西館5番窓口)
問合せ先 福祉事務所社会福祉係 ☎2216



放射性セシウムと放射性ヨウ素とは？
原子力発電の燃料に使うウランなどが核分裂反応を起こして生成される放射性物質。過去の原発事故ではセシウム134・137とヨウ素131が人体に影響を与えるとして問題になりました。体内に入ると細胞内に溶け込み放射線を出し続けます。放射性物質の量が半分になるまでの期間を半減期と呼び、セシウム134の場合、約2年、同137の場合、およそ30年。ヨウ素131は約8日。セシウム、ヨウ素とも自然界に多くの同位元素が存在し、大半は放射線を出していません。

シーベルト(Sv)・ベクレル(Bq)とは？
シーベルトとは、人体が放射線から受ける影響の度合いを表す単位(1ミリシーベルト=1,000マイクロシーベルト)。一方、ベクレルとは、放射性物質がどれほどの放射線を出しているかを示す単位で、主に土壌や食物、水などに含まれる放射性物質の量を調べるときなどに使われます。私たちは1人当たり1年間に、約2.4ミリシーベルト(世界平均)の自然放射線(宇宙から地球に降り注ぐ放射線や大地や建物、食物などに含まれる放射性物質からの放射線など自然界にもともと存在する放射線のこと)を受けています。