●熱中症は予防が大事

例年、梅雨明け後の７月から８月頃に熱中症が急増します。特に高齢者や乳幼児、持病のあるかたは熱中症にかかりやすい傾向にあります。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識をもち、体調の変化に気を付けましょう。

1 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を、汗をかいたら塩分を補給しましょう。寝る前の水分補給も効果的です。特に、高齢者は自覚症状が現れにくいので、こまめに水分を補給しましょう。アルコール飲料は体内の水分を排出するので避けましょう。

2 上手にエアコンを利用しましょう

室内でも熱中症になることがあります。気温や湿度の高い日は、扇風機やエアコンを適切に使いましょう。

3 暑くなる日は要注意

市では、市内公共施設を暑さ避難所として開放しています。猛暑の時は涼しいところに避難しましょう。屋外では日傘や帽子、屋内では扇風機やエアコンを使用し、すだれや打ち水をするなど暑さを避けましょう。

4 「おかしい！？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があります。「おかしい」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に受診しましょう。自力で水分が飲めない、動けない場合にはすぐに救急車を呼びましょう。

5 周りにも気を配る

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合い、周りの人の体調にも気を配りましょう。

■子どもの発達とメディア

川口市立医療センター
小児科　医師　竹田（たけだ）　清香（さやか）

テレビ・携帯電話・パソコン・テレビゲーム・タブレット端末・・・

このような電子映像メディアは私たちの日常生活には不可欠なものになっています。

しかし近年、親子の会話が少ない家庭や、長時間テレビを見ている子どもはことばの出現が遅れる率が高いことがわかっています。また、寝室にスマートフォンなどの「小さな画面」がある家庭は、子どもの就寝時間が遅く、睡眠時間も短くなるということも報告されています。

1. 2歳までテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
   1日2時間まで（テレビゲームは1日30分まで）が目安です。
4. 子ども部屋にテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。
   （日本小児科医会の提言より抜粋、一部修正）

乳幼児期はことばの発達に重要な時期です。①人と人との実体験に基づく関わりの中で言葉を聞いたり話したりすること、②お子さんにわかりやすく、やさしい言葉で話しかけ、お子さんの話をゆっくり聞いて答えてあげること、③お子さんのレベルにあった本（絵本）を読み聞かせすることなど、メディアにできないことを大人がすることが大切です。

発達の遅れのすべてがメディアの影響というわけではありませんので、発達に不安のあるかたは小児科医にご相談ください。

ひと　映像で感動を届けたい

映画監督　福山（ふくやま）　功起（こうき）さん

鋳物工場や荒川など普段見慣れた風景が映り、小学生がエキストラとして参加した、川口が舞台の映画「鉄の子」。子どもたちの揺れ動く心情と新しい家族のあり方を緻密に描いた作品のメガホンを握った。今月18日から開催されるSKIPシティ国際Dシネマ映画祭のオープニングを飾る。「都心から近いのに、昭和と平成が混在している、とても良いまちです」と川口の魅力を語る。

一昨年の映画祭では「埼玉家族」の監督を務めた。映画以外にもテレビCMや企業のプロモーションビデオ制作などを手掛けているが、本格的に映像の道に進んでから7年足らず。10代のころは小説家を目指していたが、日の目を見ることはなかった。その後バーテンダー、探偵、プロキックボクサー、給食調理員という異色の人生を歩んできた。

転機が訪れたのは35歳のとき。書き溜めていた小説を読んだ友人の一言だった。「面白いからぜひ映画にしたい」。遊び感覚で映画を作ると、映像表現の幅広さにのめりこんだ。「大人になってから始めたことは、一生ものになる」という思いから、夢中で制作を重ねた。さまざまな映像の仕事が舞い込み、自主制作映画が各地の映画祭で高い評価を得たことから、5年前に映像制作会社を起業。SKIPシティに事務所を構える。

映画を作る上で心がけていることは、普通の目線を大切にすること。「派手なアクションに頼らず、人間が生活している空気感や心の機微を繊細に届けたい」と言葉以外のものを映像で表現することにこだわっている。「これまでの人生の積み重ねも作品に生かされています」と語る。

夢は映画を世界中に発信すること。「川口を拠点にたくさんの映画を作りたい」と意気込む。これからも世界中に感動を与える数々の作品から目が離せない。（秀）

防犯

◆不正送金被害が多発中

インターネットバンキング利用者のＩＤ・パスワードが不正プログラムなどで盗み取られ、預金が他人名義の口座へ不正に送金される事案が多発しています。

○被害防止策
1　不審なログイン履歴がないか確認する。
2　パスワードを毎月変更する。
3　ワンタイムパスワードを利用する。
4　ウイルス対策ソフトを導入する。

相談窓口
・川口警察署　☎048-253-0110
・武南警察署　☎048-286-0110

◆振り込め詐欺防止対策を行います

○「振り込め詐欺の予兆電話情報」「市内で発生した振り込め詐欺被害情報」などを「きらり川口情報メール」で配信します。
○固定電話に取り付ける、「通話録音装置」300台を市内の高齢者世帯に無償で貸与します。
※詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問防犯対策室　☎048-242-6361