

●水の事故に気を付けて、子どもと遊ぼう！

夏休みは、家族で海や川、プールなどのレジャーを楽しむかたも多いのでは。そこで心配なのが水の事故です。夏の水遊びは大人も一緒に楽しみながら、目を離さないことが大切です。

アウトドアでは

子どもは遊びに夢中になると、大人から注意されたことを忘れて、周囲の状況が目に入らなくなったりします。

海やプールで遊ぶときは、大人と一緒に水の中に入るようにし、子どもだけで遊ぶことのないようにしましょう。

また、川は水面より底の方が水の流れが速いので注意が必要です。

対応策

- ①体に合った浮き輪を使う。
※ライフジャケットを着用するのもよいでしょう。
- ②グループなど大勢で遊ぶ。
- ③大人1人で複数の子どもの面倒を見ない。
- ④大人が1人で助けることは難しいので、危険なときは応援を呼ぶ。

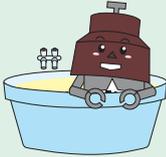


家庭内では

日中、気軽にお風呂や家庭用プールで水遊びをさせることもよくあります。子どもの水の事故で最も多いのは、意外なことに海でも川でもなく家庭の浴槽です。特に乳幼児は、顔がつかなくなるくらいの水深（10センチ程度）でもおぼれることがあるので、子どもから目を離さないようにしましょう。

対応策

- ①風呂の残り湯をためるときはフタをする。
- ②水遊びをする時は、その場を離れない。



■高齢者の熱中症

川口市立医療センター

よねざわ こうへい
米沢 光平



救命救急センター医長

毎年、救命センターには熱中症で救急搬送されてくるかたがたが多数いらっしゃると思います。熱中症は屋外での仕事、スポーツ中などに起こると思われがちですが、高齢者の場合には、室内で熱中症を発症する場合もあり、重症となる割合が多いのが特徴です。

高齢者のかたの身体的な特徴としては、暑さを感じにくくなっている、汗をかきにくくなっている、体内の水分量が減っている、喉の渇きを感じにくくなっていることなどが挙げられます。また、エアコンを使用しない、病気を患っている、夜間の尿を気にして水分の摂取を控えているといった要因が加わって、より熱中症が発症しやすいとされています。

予防としては、喉が潤いていなくてもこまめに水分を摂る、上手にエアコンを使用する、周りの人が体の変化に注意するなどといったことが大事です。

症状としてはⅠ度からⅢ度（重症）に分類されています。

- Ⅰ度：めまい、大量の発汗、筋肉痛など
- Ⅱ度：頭痛、嘔吐、倦怠感、脱力感など
- Ⅲ度：意識障害、けいれんなど

症状に気がついた場合には、水分・塩分の補給、冷却を始めることが大事です。水分が飲めない場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



生きている図書館

ブックオブリーフぐりーん代表

高田 光一さん
(坂下町3)

人の人生は多種多様、それぞれに悩みを抱える。8年前、父の難病がきっかけで介護うつに。「悩みから」誰にも打ち明けられず、居場所がなくなった。このままではいけないと始めたのが清掃ボランティアだった。そこで出会った末期がん患者の前を向いて歩む姿に触れ、初めて悩みを打ち明けた。「この人と出会わなければ今の自分はなかった。対話することの大切さを身にしみて感じた」と振り返る。

「自分にも何かできるのでは」そう思ったのは普段何気なく通う図書館だった。来館者がいろいろな物語の本を求めると同様、悩みを共有できる人を求める。「これだ！さまざまな背景を持つ人自身が自らの人生観や思いをあたかも本のように語り読者と対話する『生きている図書館』と命名しよう」気が付くと「ブックオブリーフぐりーん」を立ち上げていた。生きた本となる人探しからはじめ、会場探し、多くの人に参加してもらいたいとPRに汗を流した。「人と対話すること」を悩みを共有し、理解を深める場をつくりたい。



フィッシングメールにご注意！
～新たな詐欺事件の手口～



「フィッシング」とは、金融機関や企業を装い、電子メールを送付して不正に個人情報入手する行為をいいます。最近、個人情報を悪用した「クレジットカードの不正利用」「インターネットバンキングの不正出金」の被害が増えています。

◎こんな電子メールは要注意

- ・パスワードの有効期限が迫っている
- ・未払いの利用料金がある



このような趣旨で

住所・氏名・カード番号・暗証番号・ID

など個人情報の入力を求めるメール

◆対応策

- ・不審な点がある場合は、直接金融機関や企業に問い合わせる。
- ・心当たりのないメールはよく確認し、不用意に回答しない。また、リンクをクリックしない。

相談窓口

・川口警察署 ☎048-253-0110

・武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361