



熱中症を防ごう！

みなさん、下北の夏をいかがお過ごしでしょうか。涼しくて過ごしやすい下北でも熱中症には注意が必要です。今回は熱中症についてお話しします。

熱中症とは？

体温調節がうまくいかず「脱水」「高体温」が起きた状態です。

脱水により汗をかけなくなり、外気温が高いため体から熱を逃がすことができなくなってしまいます。原因はいろいろあります。

○環境：湿度が高い、急に暑くなった、熱帯夜が続く、風が弱いなどです。

○からだ：幼児や高齢者、糖尿病や心疾患などの持病がある、二日酔い、寝不足などです。特に高齢者は喉の渇きを感じにくいので注意が必要です。

○行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況などです。



熱中症の症状：こんな時は要注意！

頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、手足のしびれなどですが、筋肉痛やけいれん、意識障害が起こることもあり、多臓器不全となり命にかかわることがあります。全国では年間約20名の方が熱中症で命を落としています。すぐに病院を受診するか、動けない場合は救急車を呼んでください。

熱中症の治療・予防：快適な夏を過ごそう！

○涼しい環境：屋外では日傘や帽子を被り、風通しの良い涼しい服装をしましょう。

○積極的な水分・塩分補給：運動や作業中は15～20分ごとに水分・塩分補給をしましょう。適切な経口補水液が市販されています。糖分がやや多いものもありますがスポーツドリンクも良いでしょう。

○日常の健康管理：熱中症だけでなく夏を乗り切るために重要です。

8月は部活・レジャー・仕事で忙しいことと思います。熱中症には外だけでなく屋内（自宅内）でも注意が必要ということをお忘れずに夏を過ごしてください。

住民福祉課から

児童扶養手当・特別児童扶養手当について

上記の手当を受給している方は、毎年8月にそれぞれ次の届出が必要です。

○児童扶養手当を受給している方

児童扶養手当を受給している方は、「現況届」を提出する必要があります。

現況届は、毎年8月1日における状況を記載し、引き続き児童扶養手当の受給資格があるか確認するための届出です。届出の際は、住民票謄本などが必要です。

○特別児童扶養手当を受給している方

特別児童扶養手当を受給している方は、「所得状況届」を提出する必要があります。

所得状況届は、毎年8月1日における状況を記載し、引き続き特別児童扶養手当の受給資格があるか確認するための届出です。

この届出をしないと、当該年度の8月からの手当を受給できなくなります。

また、提出せずに2年を経過すると、時効により手当を受ける資格がなくなりますのでご注意ください。

受給者には、郵送で通知いたしますので、通知後、持参するものなどをご確認のうえ、早めの提出をお願いします。

【お問合せ】住民福祉課 住民係 担当：宮澤