

主な内容

2面 ■ 26年度特別区職員採用試験 ■ 国民年金保険料免除等の制度をご存知ですか / 3面 ■ あらかわ遊園スポーツハウス夏期水泳教室

発行 ■ 荒川区 ☎(3802)3111 〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 / 毎月1日・11日・21日 / 80000部発行

熱中症の予防法

☀️ のどが渇かなくても小まめに水分補給する(1時間にコップ半分程度)



☀️ 通気性、吸湿性、速乾性の良い衣類を着用する



☀️ エアコン、扇風機、打ち水、カーテン、すだれ等で環境を調整する(温度28度、湿度60%が目安)



☀️ 熱を発散しやすい体づくりのため、普段から運動で汗をかき、十分な睡眠・食事をとる

外出時の注意点

☀️ 日傘・帽子を着用する



☀️ 日陰を利用し、小まめに休息する



熱中症の怖さを 予防と対処法のポイント 知っていますか

熱中症は、高温多湿で体に熱がたまりと起こります。めまい、吐き気、けいれん、意識を失う等の症状があり、死に至ることもあります。25年に区内で熱中症のために救急搬送された方は、59人でした。屋外・屋内いづれでも起こるため、予防・対処法を知っておくことが大切です。 問合せ 健康推進課 ☎内線434

高齢者や乳幼児の注意点

高齢者や乳幼児は、特に注意が必要です。周囲が協力して見守り、熱中症予防を呼び掛け合いましょう。

高齢者

25年に区内で熱中症のために救急搬送された方の約半数が65歳以上でした。室内でも熱中症のおそれがあるため、エアコン等を無理せず使い、小まめに水分補給しましょう。



乳幼児

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、ベビーカーに乗せている時や遊んでいる時等、子どもの様子に注意しましょう。



熱中症になった時は

- ☀️ 涼しい場所に避難する
- ☀️ 衣服を緩め、体を冷やす(首・わきの下・足のつけね等を保冷剤や氷で冷やす、うちわ等で風をあてる)
- ☀️ 水分を補給する(自分で水が飲めない、意識が無い場合は、すぐに救急車を呼びましょう。到着までの間は、体を冷やす等の対処をして下さい。)



区民カレッジ特別演奏会

読響OBが奏でる 夏休み家族コンサート

クラシック曲や映画「アナと雪の女王」のテーマ曲等を演奏します。

日時 8月3日(日) 午後2時開演

会場 サンパル荒川小ホール

対象 区内在住・在勤・在学(小学生以上)の方、200人(抽選)

*1人でも申し込みます

入場料 無料

申し込み方法 往復はがきに講座名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(返信面に住所、氏名も)を明記し郵送、7月10日消印有効

申し込み・問合せ 〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センター ☎(3802)2332 FAX(3802)3265

期日 6月21日、7月19日、8月16日、9月20日、10月18日、11月15日の土曜日
会場 入浴券に記載されている27

親子ふれあい入浴

費用 100円(保険料等)
*申し込み時に持参して下さい
申し込み方法 6月30日(月)までにスポーツ振興課等で配布する申込書に必要事項を明記し、持参
主催 あらかわ生涯スポーツフェスティバル2014実行委員会
後援 荒川区・荒川区教育委員会
申し込み・問合せ 荒川区体育協会事務局(区役所3階スポーツ振興課内) ☎内線3371

親子で体力アップ

対象 区内在住・在勤・在学の方、400人(申し込み順)
*小学3年生以下は保護者同伴で
費用 100円(保険料等)
*申し込み時に持参して下さい
申し込み方法 6月30日(月)までにスポーツ振興課等で配布する申込書に必要事項を明記し、持参
主催 あらかわ生涯スポーツフェスティバル2014実行委員会
後援 荒川区・荒川区教育委員会
申し込み・問合せ 荒川区体育協会事務局(区役所3階スポーツ振興課内) ☎内線3371

親子・家族向けの催し



親子で体力アップ

対象 区内在住の小学生以下の子どもとその保護者(必ず親子でご参加下さい)
入浴料 区役所2階子育て支援課で配布またはあらかわ子育て応援サイト(http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kosodate/index.html)からダウンロード出来る入浴券を番号(フロント)に出すと、無料
問合せ 子育て支援課 ☎内線3812

親子で体力アップ

対象 区内在住の小学生以下の子どもとその保護者(必ず親子でご参加下さい)
入浴料 区役所2階子育て支援課で配布またはあらかわ子育て応援サイト(http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kosodate/index.html)からダウンロード出来る入浴券を番号(フロント)に出すと、無料
問合せ 子育て支援課 ☎内線3812

親子で体力アップ

対象 区内在住の小学生以下の子どもとその保護者(必ず親子でご参加下さい)
入浴料 区役所2階子育て支援課で配布またはあらかわ子育て応援サイト(http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kosodate/index.html)からダウンロード出来る入浴券を番号(フロント)に出すと、無料
問合せ 子育て支援課 ☎内線3812