

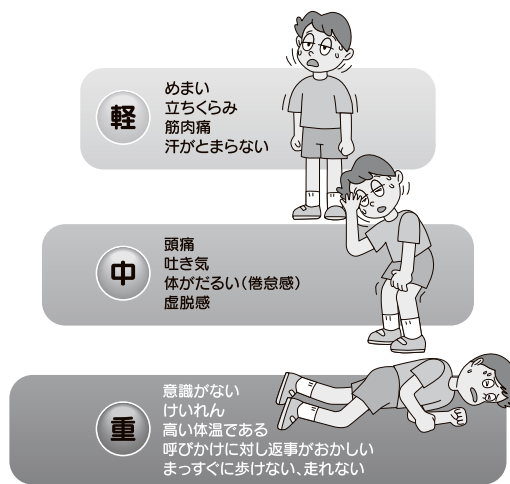
# 熱中症を防ぐために知っておきたいこと

● 問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎096(248)1173

## 熱中症に対する予防と対策が大事

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さになれていない時は注意が必要です。

また、夜間や室内でも熱中症が発生する危険があり、めまいや頭痛・吐き気などのさまざまな症状が起きます。



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているのので、注意が必要です。  
また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

・涼しい場所へ  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

・からだを冷やす  
衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。特に首の周り、脇の下、足の付け根など。

・水分補給  
水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

# 人権よもやま話

地域の人権相談パートナー



人権擁護委員  
川畑 愛子さん

最近では、不登校の子が増えています。時々、相談にもなっています。コロナの影響で、学校から足が遠くともあります。また、友達との関係、学校での出来事、家族との関係で悩み行けなくなることもあります。理由はさまざまですが、考え苦しみ、限界を迎え、どうしようもできなくなります。

そんな悩みを持つ、ほとんどの人の共通点は、どこに相談していいかわからないということです。

意外と知られていないのが、カウンセラーの存在です。どの学校にも保健室などを通して、会うことができます。家庭での悩みを、誰かに打ち明けるのは勇気がいるものです。それでも頼っていいんだよと伝えたいです。誰かに打ち明けるだけで楽になり、少しでも前に進めたりします。他にも学校の先生、地域の病院、施設などでも相談できます。

ある中学校の先生は「卒業式はさよならではない。どんな時でも帰っ



● 問い合わせ先  
人権啓発教育課  
啓発教育班  
☎096(248)2399

ておいで。悩んだときは頼っていいんだよ」と言って送り出すそうです。手を差し伸べてくれる人はたくさんいます。

学校には、子どもたちが手に取れるように『子どもの人権SOSミニレター』があります。何か困ったことがあれば、利用してみてください。

また、不登校に関する知識を増やすことも大事です。学校に行けなくても、勉強はしたい。友達はつくりたい。学校に戻ることができればそれが一番ですが、何も知らなければ、子どもの人生が止まったままになってしまいます。それだけは避けてほしいと思います。表に出にくい、難しい問題です。ただ、どうしても一人で考えられることには限界があります。

同じ悩みを抱えている人は、意外と身近にいるものです。悩んでいるのは自分だけではありません。きっと周りに助けてくれる人がいます。ひとつのルールだけが、子どもたちの道ではありません。広い視野を持って、子どものことを考え前に進んでほしいです。

## 暑さを避ける!

❖ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❖ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❖ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❖ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❖ 外出時には日傘や帽子を着用



❖ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



## こまめに水分を補給する!

❖ 室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



## こんにちは

# こちら消費生活センターです

● 問い合わせ先 消費生活センター(安全安心課内) ☎096(248)5442  
相談受付時間 平日 午前10時~午後4時

## クレジットカードが不正利用された

### 相談事例1

クレジットカードの利用明細を見たら、身に覚えのない請求があった。請求元を調べてみると、県外にある事業者のようであった。どのように対応すればよいか。

(50代 女性)

使用しているクレジットカード会社から、「〇年〇月〇日に、A国のB店で買い物をしたか」という確認の電話があった。海外には行っておらず、身に覚えのないことだった。

(40代 男性)

### 対応方法とアドバイス

クレジットカードの利用明細で、身に覚えのない請求を発見した場合、まず不正利用かどうかを確認しましょう。家族が利用していたというケースもあります。また、決済処理の関係で、実際利用した日と請求日が異なる場合や、同一の事業者で

あったも、店舗名と明細書に記載された名が異なる場合もあります。不正利用されたことが確認できたら、次の手順で対応しましょう。

- ① カード会社へ連絡。カード利用停止の手続きをする。
- ② 警察へ被害届を出す。
- ③ カード会社へ警察の受理番号を伝える。
- ④ カードの利用を継続するのであれば、再発行の手続きをする。
- ⑤ クレジットカードを、各種費用の支払いに使用している場合は、変更の手続きを行なう。

クレジット会社では、カード番号の悪用や不正利用を防ぐため、不正探知システムを導入した監視も行なわれています。このことから、クレジット会社から確認の連絡がある場合もあります。

一方で、これを悪用し、クレジット会社に成りすましたメールで偽サイトへ誘導し、個人情報取得するフィッシング詐欺も発生していますので、注意が必要です。



▲消費生活センター