

Jornal Colaborar

2010/Julho No. 10

「熱中症」 に気をつけて、夏を楽しもう！

「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こる下記の四つの症状の総称です。「ちょっと調子が悪い」「気分がよくない」といった程度の状態を放置しているうちに、症状が深刻になるケースが多いです。

熱疲労：脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など。

熱けいれん：水分補給が足りず血液の塩分が不足し、足や腕、腹部などに痛みとともに痙攣が起きる。

熱失神：血圧の低下、めまい、失神、顔面蒼白など

熱射病（日射病）：体温上昇。意識障害が起こり死に至ることも。

「熱中症」は、年齢を問わず起こりうる症状で、特に「幼児・小児」「65歳以上の高齢者」は、熱中症のリスクが高いといわれている。子供（ベビーカーに乗っている場合も）は背が低いので地表からの熱を受けやすいので注意！子供は遊びに夢中になり元気に見えていても、休憩したところ体調が悪くなることもある。

また、熱中症は、実は夏に外でだけ起きるわけではない。

室内で軽い運動をしていて、湿度が高いために汗をかいても蒸発せず、体内に熱がこもってしまう場合や、室内で静かにしていた高齢者の方が熱中症で倒れる場合もあるし、梅雨の湿度の高い日に、体調のよくない子供が体内の熱をうまく放出できずに、熱中症になる場合もある。室内や車中、あるいは冬の室内などのさまざまな場所・状況で起こりうるし、そんなに汗をかいていなくても脱水症状が進み、熱中症となる場合もある。夏以外でも赤ちゃん・子供を車に乗せたまま絶対離れない！

予防対策

1. 睡眠不足や過労、風邪などで体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしない。
2. 風通しがよく、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘で体温調節ができるようにする。外出時は時々、涼しい日陰やクーラーのある室内で休む。
3. こまめな水分摂取・塩分の補給：冷たすぎない水を回数を小分けにして、飲む。大量に汗をかくと、塩分も同時に失われているので、スポーツドリンクがいいが、摂取カロリーが気になる方は少し薄めて、こまめに飲む。アルコールで水分補給してはいけない

応急措置 熱中症は「人命にかかわる緊急事態」

冷房の効いている涼しい部屋か、日陰に移動し、衣服をゆるめる、または脱がせる。氷やアイスノンでわきの下、首の横、股の間の動脈の部分を冷やす（氷水に入れてはダメ！）ぬれタオルをかけたリ風を送る。軽い場合は少しずつ水分補給する。吐き気、嘔吐がある場合や気を失っている場合は、医療機関で点滴を受ける。もし吐いたら、気道をつまらせないように、横向きに静かに寝かせる。体温が高い場合や意識がなかったり、おかしい受け答えをする場合は救急車を呼んだり、大至急病院へ！

また、回復したつもりでも、すぐに動き回ったり、無理をすると、再発のおそれもあるので、過信しない。

高校進学説明会

参加無料

日本の教育制度や教育にかかる費用、富山県内の高校の種類、受検の方法・手続き、学歴が就業に与える影響など、日本人にとって「常識」とされていることは、お子さんが受験生になっても、改めて説明されることはありません。それがたとえそれらを知らない外国人であったとしても。

個々のお子さんの具体的な学校の選択や、各高校の細かい情報は、中学校の担任の先生に相談しなければなりません。私たちは改めて説明されることのない日本の教育についての「常識」をお伝えしたいと思っています。

「知らなかった」がために子どもたちの可能性を狭めてしまったりいいないように、素朴な疑問・悩みを皆で話し合いませんか？

中学生だけでなく、小学生の子どもをお持ちの方もぜひ来てください。

子どもたちの未来のために、正しい情報をもとに、早めに対策を立てましょう！

日時： 8月1日（日） 10:00～11:30

場所： コラソン・ド・ブラジル

その他の子どもサポート教室（無料）

☆放生津多文化子どもサポートセンター

土曜日 10:00～12:00

射水市放生津公民館

射水市立町10-20

076-444-2500（富山国際センター）

★勉強おたすけ隊

木曜日 16:00～、日曜日 10:00～12:00

TCA（富山国際センター）

富山駅前CiC 3階

076-444-0642（富山市国際交流協会）

☆太閤山多文化子どもサポートセンター

土曜日 10:00～12:00

射水市太閤山公民館

射水市太閤山1丁目1番地

076-444-2500（富山国際センター）

★勉強おたすけ隊（五福）

火曜日 16:00～17:30、日曜日 10:15～11:15

五福公民館

富山市五福 3224-2

076-444-0642（富山市国際交流協会）

☆わいわい日本語太閤山

土曜日 19:00～20:30（第1土曜を除く）

南太閤山公民館

射水市中太閤山13-3-1

0766-84-4071（射水市国際交流協会）

★YMCA 高岡センター

月・水・金・土

高岡市御旅屋通り1222-2

0766-26-4656

花火 日本の夏といえば夜空に輝く花火！

夏のイベント情報

- 7月31日(土) 19:45～くろべ生地浜海上花火大会 @黒部市生地浜
8月1日(日) 20:00～20:50 高岡小矢部川花火大会 @小矢部川国東橋下流
8月1日(日) 19:00～20:40 納涼花火大会 @神通川有沢橋下流河川敷
8月8日(日) 20:00～20:30 富山新港新湊まつり花火大会 @海王丸パーク
8月1日(日) 20:00～21:00 氷見まつり花火大会 @氷見漁港沖
8月4日(水) 20:00～21:00 納涼花火高岡大会 @庄川高岡大橋上流
8月4日(水) リバーサイドフェスタ福岡地区花火大会@福岡町土屋親水公園
7日(土) 19:40～20:20 魚津まつり海上花火大会 @魚津港

その他のイベント

- 8月1日(土)～7日(金) 高岡七夕まつり @高岡駅前～商店街
8月7日(土)～8日(日) 新湊まつり @海王丸パーク
8月2日(月)～4日(水) 伏木港まつり 花火やパレード、伏木曳山が見られます
8月1日(土)・2日(日) 氷見まつり @氷見中心地 国道415号
8月6日(金)～8日(日) じゃんとこい魚津まつり @魚津市内
7日(土) 20:40～ 魚津たてもんまつり @諏訪神社
8月6日(金)～8日(日) 富山まつり @城址公園周辺、グランドプラザ(大和横)など ★8日 サンバあり
8月8日(日)～10日(火) 高岡 瑞龍寺夏のライトアップ(有料)

秋いちばんのイベント：9月1日(水)～3日(金) おわら風の盆

越中おわら節の情緒ある調べに乗せて胡弓が演奏され、艶やかで優雅な女踊り、勇壮な男踊りが披露されます。歌、楽器、踊りが、えもいわれぬゆつたりした世界を作ります。全国から多くの観光客が集まりますが、リピーターの多いことがこのお祭りの人気の高さを物語っています。日本の文化を肌で感じることができる、絶好の機会です。あなたも一度訪れてみてはどうですか。

9月1日から3日まで 11町内での町流しや、輪踊り、ステージ(有料)披露など・・・
公共交通機関 JR 越中八尾駅より、徒歩15分

※ 車の乗り入れができないので、電車を使いましょう。坂の町ですので、歩きやすい履き物で、また、雨が降ったら、中断です。見学の際、おしゃべりは控え、エチケットを守りましょう。静けさを楽しんで！

地引き網体験と大漁鍋 <<予約制>>

場所：島尾キャンプ場前

料金：800円(おにぎりとお大漁鍋を含みます)

日時：7月中旬～8月中旬の日曜日

午前7時から7時30分まで地引き網体験

午前8時から8時30分まで食事

※海が荒れたら地引網体験は中止ですが、

大漁鍋とおにぎりは用意します。

定員：100名くらいまで

問合せ：島尾キャンプ場 TEL:0766-91-0074 又は、0766-91-6175

注意事項：足場が悪いので、ズック又はサンダル履きで。(裸足は×)

子ども手当の申請は済みましたか？

9月30日まで申請すると、2010年4月分から支給されますが、それ以降は申請の翌月からの支給となります。

- ・平成22年3月末までに児童手当を受けていた保護者は、新たな手続きは必要ありません。
- ・中学校2・3年生の子どもがいる場合は、申請が必要です。
- ・所得制限等により児童手当を受けていなかった保護者は、申請が必要です。

また、子ども手当を受給している方は、毎年6月に、子ども手当現況届の提出が必要です。各市町村から、案内が届くので、必ず、提出してください。今年の現況手当は、もう提出されましたか？

ただし、平成22年4月以降に新規に認定請求した方については、今回の現況届の提出は不要です。

支援食料および生活用品の配布

富山日伯交流友の会では、米・肉・パスタなどの食料や、洗剤・石鹸など生活用品を、支援しています。何回ももらうのは恥ずかしいと思わないで、本当に必要なら、恥ずかしがらずに、もらいに来てください。もし皆さんの周りに困っている人がいたら、申込を勧めてください。

申込アドレス nippo_brasileiro_toyama@yahoo.co.jp

住所、氏名、年齢、電話番号、家族構成（名前・年齢）を明記してください。

都合が悪い方は、スタッフが運びますので、その旨をお知らせ下さい。

友の会では、食料などの購入資金や、生活用品の寄付を募っています。

うわさを信じないで、正しい情報を！

高岡労働基準監督署

火木 9:00~12:00、
13:00~17:00

相談員は、あなたのそばにいます

高岡市役所

1F 相談コーナー

月~金 13:00~17:15

ハローワーク高岡

1階 月~金 8:30~17:00

2階 月・水・金 13:00~17:00

射水市役所

偶数月第3月曜 14:00~17:00

祝日の場合は次の日に

富山市民国際交流協会

水曜午後、土日 10-12、13-18

とやま国際センター 電話通訳センター 076-441-5654

月~金: 13:00-16:30

私達、友の会は、2008年の移民100周年記念祭EM高岡を開催した有志が中心となって、ブラジル人・日本人との交流と、暮らしやすい地域づくりの一助となることを目的に、国籍・年齢・宗教など、いろいろな枠を超えて、活動しています。皆さんもぜひ私達の仲間になってください！

nippo_brasileiro_toyama@yahoo.co.jp

(財)とやま国際センターより、助成金をいただき、本誌「ジャーナルコラボラー」の発行をしています。