

## 熱中症に気をつけましょう

～環境にやさしい熱中症予防～

気温の上昇などに伴い、熱中症に注意が必要な時期になりました。

熱中症は、高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起きやすくなります。ただし、室内でも起こる場合があります。そのため、体育館での運動時や暑い室内でも注意が必要です。

**症状** 高い体温、赤い・熱い・乾いた皮膚、頭痛、めまい、吐気、元気がない、意識障害<sup>※</sup>

**処置** 涼しいところに避難させて急いで体を冷やし、冷たい水やスポーツドリンクを与えるなど応急処置を行ってください。意識のない時や呼びかけに対し返事がおかしい時は、体を冷やすと同時にすぐ救急車を呼びましょう。

❖生命に危険を及ぼすこともありますので、節電を心がけながら予防に心がけましょう。

### 【エコで熱中症予防の例】

**暑さを避ける**  
朝のうちに打ち水をする。ブラインドやすだれを垂らす。窓を開け室内に風を入れる。帽子、日傘、うちわ・扇子を使う。

**服装の工夫**  
襟元を緩める。汗を吸って蒸発させる素材のものを着用する。

**こまめな水分補給**  
起床時や外出、入浴、就寝前など、汗をかく前後に少し冷えた水やお茶を飲む。のどが渇いてからよりも定期的に飲むほうが体温上昇の抑制効果がある。

**暑さに備えた体づくり**  
日ごろから汗をかくような運動をする。

**日々の体調管理**  
脱水状態、食事抜き、睡眠不足に注意する。

健康課 保 ( ☎042 - 438 - 4038 )

## 光化学スモッグに注意しましょう

日差しが強く風の弱い日は、オキシダントの濃度が高くなり、光化学スモッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグ注意報などが発令されると、防災無線とFM西東京(84.2MHz)でお知らせし、公共施設でも看板を掲示して注意を促しています。

### 【注意報等発令時の対処法】

なるべく外には出ないようにして、屋外での運動などは避けましょう。

目がチカチカしたり喉が痛くなった時は、洗顔やうがいをし、屋内で安静にしましょう。

被害を受けた時は保健所に相談しましょう。

☎多摩小平保健所  
( ☎042 - 450 - 3111 )

### 【光化学スモッグに関する詳しい情報】

❖東京都環境局大気汚染情報

テレホンサービス  
☎03 - 5320 - 7800  
パソコン

HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/smog.htm>

携帯電話  
HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/ox.php>

市HPからもアクセスできます。  
❖上記の東京都環境局HPにアクセスし、画面の指示に従って、メールアドレスを登録すると、最新情報をメールで受信することができます(パソコンでも携帯電話でも登録できます)  
環境保全課 ( ☎042 - 438 - 4042 )



## 多摩六都府エ「クレイ・アニメーションワークショップ」受講生募集

アニメーション作家の照沼敦朗<sup>てるぬまあつらう</sup>さんを講師に迎え、粘土を使用してアニメーションを製作し、最後に作品を保谷こもれびホールで発表します。

**講習** 8月27日(土)～翌年2月5日(日) 全19回(予定)

☎多摩六都府圏域(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)に在住、在学、在勤する小学4年生以上で、講習に参加できる方 デジタルカメラ持参で操作ができる方

中学生以下は保護者の送迎が必要。  
定30人(定員を超えた場合は、抽選)  
¥9,000円(途中返還しません。)  
☎所定の応募用紙で7月25日(月)までに申し込み。

詳細については、各公共施設にあるチラシおよび市HPをご覧ください。

☎保谷こもれびホール  
( ☎042 - 421 - 1919 )  
文化振興課 保  
( ☎042 - 438 - 4040 )

## みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。  
内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

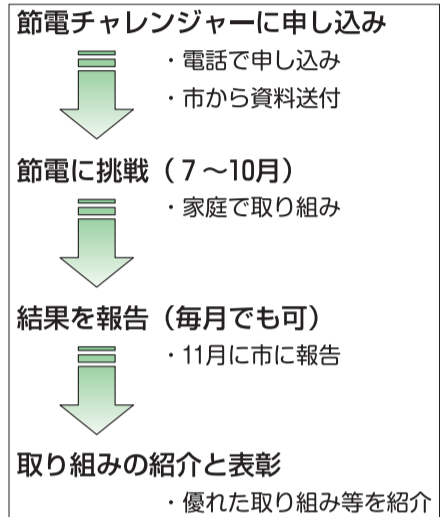


今年は夏の電力不足が心配されています。市では、地球温暖化対策のためにも、家庭での節電や省エネにチャレンジする市民の皆さんを応援します!! 「節電チャレンジャー」として節電に取り組んでみませんか。事務所や工場など事業所の参加もお待ちしています。

### ❖節電チャレンジャーとは

7月～10月を節電チャレンジ期間とし、東京電力からの「電気使用量のお知らせ」に記載してある毎月の電気使用量について、昨年同月分より15%削減することを目標とします。各家庭で節電に取り組み、その状況や結果を市に報告していただき、特に優れた成果をあげた方やユニークな取り組みをした方などを対象に表彰します。また、その内容を市報や市HPで紹介します。

☎電話で下記へ。  
記入用紙や節電に役立つ資料などをお送りします。  
詳しくはチラシをご覧ください。  
環境保全課 ( ☎042 - 438 - 4042 )



## エコプラザ西東京

❖エコプラザリサイクル講座  
～手作り帽子・夏(2回連続講座)  
☎7月2日(土)・6日(水)  
いずれも午前10時～午後4時  
場エコプラザ西東京  
☎市内在住、在学、在勤の18歳以上でミシンの使える方。2回とも受講できる方。  
定16人  
講華工房(エコプラザ登録団体)  
持材料、裁縫道具、昼食、飲み物<sup>※</sup>  
材料の詳細は申し込み後、お知らせします。  
☎電話・ファックスで、氏名・住所・電話番号・年齢を明記し、下記へ。

❖リサイクルアートスペース  
「によきによきワークショップ～レッジョ教育in西東京」2011(第1回)  
☎7月16日(土)  
午後1時30分～3時30分  
場エコプラザ西東京

☎いろいろな素材で遊ぼう!形や材質が珍しい廃材などリサイクルの素材がたくさん。のびのび発想で子どもひとりひとりの感じ方や考える力を伸ばします。  
☎市内在住、在学の4歳～小学3年生のお子さんとその保護者  
定15組  
講レッジョ教育を広める会@キオッチョラ@(エコプラザ登録団体)  
持飲み物、汚れてもよい服装  
☎電話・ファックス・Eメールで、親子の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢を明記し、下記へ。  
受付開始 いずれも6月16日(木)午前9時から(定員になり次第、締め切り)  
電話受付 午前9時～午後5時  
☎・☎エコプラザ西東京  
( ☎042 - 421 - 8585・☎042 - 421 - 8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp )