

# 災害レベル 熱中症には気をつけよう!!

**症状①**

- めまい
- こむら返り
- 失神
- 手足のしびれ

**対処①**

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめる
- 足を高くして寝かせる
- 体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

**症状②**

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感

■①の対処に加え自分で水分・塩分が取れないようならすぐに病院へ

**症状③**

- 意識障害
- 呼びかけへの反応がおかしい、体が熱い
- けいれん

■すぐに救急車を呼び、救急車が到着するまでは①の対処をする

**熱中症になったらどうすればいいの?**

**①冷やす!**  
首のつけ根、脇、左右の太ももの内側のつけ根を冷やしましょう。  
肌の表面に近いところに太い血管があるので、この3箇所を冷やすと効果的!水や冷たい水がなければ、タオルやうちわで風を送って冷やそう。

**②水分を摂取!**  
水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給しよう!スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて摂取しましょう。

**③涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動しよう!**

**1日3食しっかり 規則正しい生活を**

熱中症にならないためには、何よりも暴飲暴食を避け1日3食、十分な睡眠などの規則正しい生活を送ることが1番です。

**子どもは大人が見守る 子どもの時間を守る**

子どもは大人が見守る。また高齢になつてくると、加齢で体液量が少なくなつて、のどの渇きを感じにくい。

**温度は27、28度が 身体に優しい**

水分だけではなく、汗によつて失われた塩分も補給しましょう。また、スポーツドリンクや塩飴、経口補水液など様々な商品がありますので、こまめに摂取しましょう。涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動し、安静にしましょう。

**暑さを我慢しない 高齢者は特に注意**

また高齢になつてくると、加齢で体液量が少なくなつて、のどの渇きを感じにくい。

**子どもは大人が見守る 子どもの時間を守る**

ちょっとした間だからと、車の中に置き去りにするのは、もつてのほかに危険です。

**子どもは大人が見守る 子どもの時間を守る**

また高齢になつてくると、加齢で体液量が少なくなつて、のどの渇きを感じにくい。



放射線第一病院 岡崎 良夫医師

## 水分や塩分をしっかりと摂取!

猛暑が続く、全国的にも救急搬送される人が急増しています。そこでマイタウンでは放射線第一病院の副院長 岡崎良夫医師に熱中症予防と、また、なつたときの対処法を伺いました。

**応募方法**

封書またはメールにて。

- ① お子様のお名前(ふりがな)
- ② 生年月日
- ③ パパ、ママのお名前
- ④ お子様へのメッセージ(35~40文字)
- ⑤ ご連絡先(※写真の状態が悪い時など連絡する場合があります。①~⑤を明記の上、写真を同封または添付して、マイタウンまで。

※写真はお返しできませんのでご了承ください。  
※画質が悪い写真は掲載できません。  
※メッセージの長さや内容などこちらで修正させていただきます。  
※不備の場合掲載できないことがあります。  
〒794-0811 今治市南高下町4丁目5-35 「赤ちゃんコーナー」係まで  
E-mail:mail@mytown-g.co.jp

2歳未満のお子様に限ります。

ささ H29. 3.14生  
**高橋 咲絵ちゃん**

パパ祐介さん、ママ知子さん  
元気におおきなあれ♡  
大好き♡

みれい H29. 12.4生  
**渡部 実玲ちゃん**

パパ結誌さん、ママ万里香さん  
よく笑う可愛い実玲ちゃん♡  
実りある人生を♪いっぱい楽しもうね!

ことば H29. 12.31生  
**菊池 琴葉ちゃん**

パパ雅和さん、ママ麻奈美さん  
皆を笑顔にしてくれる琴ちゃん♡  
産まれてきてくれて、ありがとうございます(人々)

みおり H30. 3.23生  
**小池 未葉ちゃん**

パパ隼平さん、ママ麻衣さん  
笑顔のかわいい未葉ちゃん、  
これからも元気いっぱい  
の笑顔をたくさん見せてね♡

**赤ちゃんすくすく**

赤ちゃんの写真投稿大募集

ご応募お待ちしています~

**【マイタウン】設置店** 【敬称略・順不同】

◆今治 ◆菊間 ◆玉川 ◆波方 ◆大西 ◆西条 ◆島しょ部

- ◆風音
- ◆キスケカラオケWAO
- ◆キッチンエム
- ◆グラッセ
- ◆波止浜スーパー ハッピープラザ店
- ◆今治愛菜館
- ◆まねきねこ 今治唐子店
- ◆今治ワールドプラザ
- ◆イオンモール今治新都市
- ◆放射線第一病院
- ◆ナムコワンダーポウル今治店
- ◆Aコープ菊間
- ◆かわら館
- ◆JA玉川
- ◆栄福寺
- ◆JA波方
- ◆波方図書館
- ◆JA大西
- ◆鴨頭医院
- ◆大西クリニック
- ◆有限会社鳥生工務店
- ◆そごう新町店
- ◆興雲寺
- ◆伯方ショッピングセンター
- ◆しのぎ整形外科
- ◆せとうち茶屋
- ◆ライフショップ大島店
- ◆マークスマート大三島店
- ◆株式会社青山石工務本社

過去の紙面を掲載しています!

**お仕事探したら まいたうん**

オススメのお仕事情報 集めました!

営業/馬越

**未経験者もOK スタッフさん募集!!** 男性・女性ともに 50代の方も活躍中!!

**レンタルパート(2名)**

仕事内容: 事業所・家庭などに定期的に マット・モップなどを交換する業務

時給 800円~+歩合 (昇給随時)

勤務日 週4日以上 (応相談)

**清掃パート(3名)**

仕事内容: 一般家庭やオフィスの 清掃の手伝い(会社・病院など)

時間 8:30~17:30の間で、応相談

資格 要普通自動車運転免許(AT限定可)・高卒以上

**DUSKIN. ダスキン小泉支店** (住) 今治市小泉5丁目12-22 ☎0898-36-1717 (担当/徳永)

**スタッフ募集**

20~60代のスタッフ活躍中

交通費支給/無料駐車場あり/昇給随時

時間/8:00~17:00 時給/760円~ 勤務日/週4程度 資格/AT限定可 スマホ使用の方

時間/6:00~8:30 8:30~12:00 時給/740円~ 勤務日/週5程度

時間/13:00~18:00 時給/750円~ 勤務日/週3~5程度 仕事内容/パソコン操作 電話対応

時間/6:00~15:00 給与/与/月給20万円~ 勤務日/週5 仕事内容/運営全般 待遇/社保完備

高年齢者向け宅配担当 **まごころ弁当 今治店** 今治市登壇90 ☎0898-55-8295

**ホールスタッフ募集**

週1日~OK!主婦(夫)歓迎!

●時給/900円 (見習い期間850円) ※22:00以降1.25倍

●時間/(勤務例)17:00~21:00, 21:00~24:00頃 17:00~24:00頃など時間は応相談 ※詳細は面談にて

●勤務日・時間など相談に応じます!

**血洗いと簡単な調理補助スタッフも募集中!**

居酒屋 **まごころ** 住/今治市桐田町1-1-22 休/火曜日 営/17:00~24:00(L.O 23:00) ☎0898-25-9258

愛媛県介護雇用プログラム推進事業 未経験からのスタート就職まで支援します!

**H30年度「介護実習生」10名募集!!**

【勤務地】今治・西条周辺の介護施設 【応募】参加ご希望の方、介護プログラムにご興味のある方は下記連絡先までお電話ください。

**事業説明会開催** 8/21(火)・30(木) テクスポート今治 2F 10:00~11:00 ※上記日程以外でも相談可能です。

施設で働きながら**介護職員初任者研修課程**の資格が取得できる!

**【こんな方にオススメ!】**

- ✓これから介護職を目指す方
- ✓資格を取ってスキルアップしたい方
- ✓正社員を目指し安定して働きたい方

期間▶**スタート日相談可~最長6ヶ月**(その後直接雇用)  
内容▶介護施設で実習生として働きながら実務経験を積み、期間中に資格取得。実習期間終了後は就職までサポート。  
時間▶8:00~17:00(実習先により前後)  
休日▶土日祝 月給▶**16万円**程度(交通費全額支給)  
対象者▶介護関係の資格をお持ちでない方

■厚生労働大臣許可番号(派遣) 般-38-050002(紹介) 38-ユ-050003 新居浜市坂井町2-3-17 新居浜テレコムプラザ4F  
**アビリティセンター** 株式会社 ☎0897-34-2555 (担当/藤原) 受付▶平日(祝日を除く)9:00~19:00、土曜9:00~12:00

**正社員さん募集!** パートさん同時募集中!詳しくはお問い合わせください。 職場見学もできます。※事前にお電話ください。

**看護職員** 給与 月給/21万4,300円~26万8,400円

資格 正看護師

待遇 ・昇給年1回 ・賞与 4.2ヶ月 ※2017年実績  
・夜勤手当 6,000~6,500円/1回 ・退職金制度あり  
・社会保険完備、他。福利厚生充実しています。  
・定年65歳、70歳までの延長雇用あり

(モデル年収) 年収403万、50代/勤続2年

**介護職員** (給与) 月給/16万1,300円~26万5,000円

資格 介護福祉士・准看護師・ヘルパー2級以上(経験年数により可)

待遇 上記看護職員と同様です。(モデル年収) 年収355万、20代/勤続5年

面接時に勤務地(南大門・高橋)、部署(特別養護老人ホーム・グループホーム ケアハウス・有料老人ホーム・訪問介護)をご相談ください。

社会福祉法人 **杉の子会** 今治市南大門町3丁目5-33/高橋甲1142-1 TEL.0898-24-7000 (担当/杉野)