



こんにちは わだより

84号



6月1日現在、酒田市に避難されている方は岩手県3名、宮城県15名、福島県92名、計110名です。緊急事態宣言が解除され、やっと学校も再開されました。元気に登校していく子ども達の姿を見るのは嬉しいですね。まもなくジメジメした梅雨の時期に入ります。気分も憂鬱になりがちですが、晴れている時はあじさい鑑賞に出かけたり美味しい物を食べたり気分を切り替えていきましょう。本格的な夏を迎える前に、エアコンの試運転を行うと良いそうです。設定温度を18℃に設定し、冷房運転を約10分間起動して不具合がないかチェックしてみましょう！

特別定額給付金の申請書についてのお知らせ

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」において、国民1人当たり10万円の特別定額給付の支給が決まりました。5月より順次、特別定額給付金の申請書が発送されています。酒田市に避難をされている皆さまの手元にも特別定額給付金の申請書は届いておりますでしょうか？

基準日（令和2年4月27日）において、住民票（住民基本台帳）がある市町村が申請窓口になります。避難元に住民票（住民基本台帳）がある方で特別定額給付金の申請書が届かない場合は、住民票（住民基本台帳）のある市区町村にお問い合わせください。



給付金を装った詐欺が増えています！

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の搾取にご注意ください。

市区町村や総務省などが下記を行うことは絶対にありません。

- × 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- × 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- × メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること



※ご自宅や職場などに市区町村や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、お住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡下さい。

【6月4日は虫歯の日】



6(ム)4(シ)で虫歯の日です。6月4日から1週間は歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」になります。丈夫な歯を作るには毎日の食習慣が大切な要素の一つになります。歯を作っている主な栄養素カルシウム（小魚・牛乳など）、その土台となるたんぱく質（肉・魚介類・大豆など）です。カルシウムの吸収を助け、体の免疫力を上げるビタミン類も必要になります。食事の際はよく噛み、バランスのとれた食事を心掛け健康な歯を維持していきましょう！



熱中症 予防

【6月から始める熱中症対策】

本格的な夏を迎える前に
熱中症の予防対策に取り組みましょう



熱中症は7～8月の真夏の時期に多いというイメージですが、湿度の多い梅雨時期（6月）から熱中症には注意が必要です。今年はコロナウイルスの感染拡大によって外出を自粛され、常時マスクの着用を行っていることから、例年以上に熱中症に気を付けなくてはなりません。

《熱中症の症状》

筋肉のこむら返り、立ちくらみ
手足のしびれ、全身の倦怠感、
頭痛、吐き気、嘔吐、下痢など

《熱中症にならないための対策》

◇例年以上に意識して水分を補給しましょう。

◇人ごみを避けて散歩したり、室内で軽く運動したりして、暑くなる前の時期に汗をかき練習を行い、体温調節ができるようにしましょう。

◇経口補水液を買い置きしておきましょう。

◇熱中症の危険度を示す「暑さ指数」をチェックしましょう。

◇汗を吸い、熱を放散しやすい服装を。厚着にご注意を！



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内
酒田市社会福祉協議会
酒田市新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：高橋◎佐藤◎)

☎:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

✉: konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

電話・窓口は平日8:30～17:15です。



《熱中症の原因》

*梅雨時期は湿度が高く汗が蒸発しにくい。

*身体の機能が暑さに慣れていない。

*マスクは熱がこもりやすく、喉の渇きを感じにくい。

*運動量の減少により、筋肉量が減少し、
(筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器のため)脱水になりやすい。

*まだ夏ではないとエアコンや扇風機を使わず我慢している。

脱水症 予防

《熱中症になった時の対処法》

〈涼しい場所へ〉

エアコンの効いた部屋など涼しい環境へ移動。

〈身体を冷やす〉

衣類をゆるめ、首の周りや脇の下、太ももの付け根を冷やす。(氷嚢がないときはペットボトルで代用)

〈水分補給〉

水分・塩分・経口補水液などを補給する。

※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！

