



渡邊 哲也 医師
(吉備医師会から)

今年の夏も暑い日が続きます。熱中症は30℃を超える真夏日や、気温自体はそれほど高くないでも蒸し暑い日によく起こります。

冷房の効いた涼しい室内で長い時間を過ごし、あまり体を動かさないと汗をかく機会が減ります。汗をかかない暮らしをしていると、汗腺の働きが低下し

今月のテーマ
熱中症

水分をこまめに補給し、体調管理を

やすく、暑い環境での十分な発汗ができません。特に高齢者は汗腺の数が少なく、皮膚が気温の変化を感じにくくなっているため要注意です。日ごろから軽い運動や入浴などで汗をかく機会を増やしましょう。また、肥満の人は脂肪が断熱材となつて熱をうまく放散しにくいというえ、生活習慣病の予備軍であるので熱中症を発症しやすいといえます。

汗をかいて水分が出れば血液が濃くなり、体液循環が悪くなることもあります。水分は早めにこまめに補給しましょう。ま

た、毎日の体調管理も大切です。栄養と睡眠に加えて室内の温度湿度管理に気配りしましょう。

冷房は28℃前後に設定しドライ機能を上手に活用しましょう。高齢者は室温の上昇に気づかないことがあるので温度湿度計を置くなどして温度と湿度の確認をすることが大切です。

運動中や作業中に、めまいや筋肉痛、頭痛、吐き気などいつもとちがう症状が現れたら早めに休みましょう。それでも改善しなければ熱中症を疑い、医師への相談または、救急車の要請などをしてください。

空き巣・忍び込みに注意!

精巧な鍵ほど開けるまでの時間が長くなることから、侵入をあきらめることが多いと言われています。

◆泥棒の進入場所

泥棒が侵入するのは、家の裏や風呂の窓、勝手口などの鍵をかけ忘れていた場所からです。玄関だけでなく、窓や勝手口などすべての鍵を完全にかけることが重要です。出かける前や、就寝前には必ず鍵をかけ、確認をしましょう。

◆泥棒が敬遠する家

泥棒が忍び込むのを敬遠する家として、次のようなものがあります。

- ・窓を二重ガラスにするなど防犯性の高い家
- ・勝手口や室内の照明(まめ球程度の明かり)が点灯している家
- ・センサーライトの設置など、防犯対策がなされている家
- ・ブロック、植え込みなどによる死角が少ない家
- ・犬を飼っている家

◆被害の早期通報

泥棒に入られたときには、夜間であっても直ちに警察へ連絡してください。特に、犯人を見かけたときには、早急な110番通報をお願いします。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心
総社署からのすすめ

留守の家や、深夜就寝中の家へ泥棒に入られる空き巣、忍び込みの被害が増加しています。出入口や窓などの鍵をしっかりとかけ、すきをなくして泥棒を撃退しましょう。

◆鍵かけの徹底を

プロの泥棒にかかれれば、鍵かけは意味がないと思いませんか。鍵をかけていれば、泥棒は、開けるために不自然な姿をさらすこととなります。頑丈で

自ら考え 自ら行動する

市職員募集

来年4月採用

8月1日、申込書受付開始

一次試験 9/18(日) 総社東中学校

●募集する職員の試験区分一覧

試験区分	受験資格	採用予定人員
一般事務職員	昭和56年4月2日から昭和61年4月1日までの間に生まれた人(平成24年3月31日現在で26歳以上30歳以下)で、民間企業などでの職務経験がある人 ※行動力や発想力などがあり、それらを「自立する総社市」の実現に活かしたいという意欲ある人材を求めています。	2人
一般事務職員	次の①か②のいずれかに該当する人。 ①昭和58年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人 ②昭和62年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人。①の受験資格のある人を除く	4人
身体に障がいのある人	昭和56年4月2日以降に生まれた人で、身体障害者手帳の交付を受けている人。自力で通勤でき、介助なしで職務遂行できる人。学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人	1人
建築技術職員	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、1級建築士の免許を取得している人	1人
社会福祉士	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士資格を取得している人	1人
消防職員	昭和61年4月2日以降に生まれた人(救急救命士の資格取得者の場合は、昭和59年4月2日以降に生まれた人)で、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人。身体的な条件と居住地の条件があります。	4人
幼稚園教諭	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、教育職員免許法による幼稚園教諭普通免許状を取得している人 ※保育士資格を取得している人が望ましい ※総社市立の幼稚園で勤務経験のある人には、「年齢特例」や「第1次試験免除」が、総社市教育委員会から許可される場合があります。出願前に学校教育課で、所定の手続きを行い、「許可書」の交付を受けてください。交付までに数日かかる場合がありますので、必ず事前に許可書の交付を受けてください。	3人
電気技術職員 (総社広域環境施設組合採用)	昭和54年4月2日以降に生まれた人(第3種電気主任技術者以上の資格をもつ場合は、昭和51年4月2日以降に生まれた人)で、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人	1人

※受験資格中の学歴や資格などには、平成24年3月末日までに卒業や取得見込みの人を含みます。
※詳細は、実施要領で確認してください。

試験日時・場所 9月18日(日)、午前9時から。総社東中学校
試験内容 教養試験、適性検査、専門試験(建築と電気技術職員、社会福祉士、幼稚園教諭のみ)、体力検査(消防職員のみ)
申込書受付期間 8月1日(月)から22日(月)まで。土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は8月17日(水)の消印まで有効
実施要領(申込書の入手方法) ホームページからダウンロードできるほか、直接、または郵便で請求。郵便の場合は、封筒の表に「採用試験実施要領請求」と朱書きし、角2の封筒に120円分の切手を貼った返信用封筒を同封して請求
請求先・提出先・問い合わせ 総務課人事係(☎02-8220-7191) 119
2 中央一丁目1番1号、ホームページ <http://www.city-soja.okayama.jp/>

行動力・発想力のある人材を求む
特別枠で2人募集