



圏友協同組合 (会報)

2014年8月20日発行

〒359-0053 埼玉県所沢市東所沢和田 3-22-11 1F

TEL : 04-2968-3198

FAX : 04-2968-3248

残暑厳しく引き続き体調管理に注意

熱中症。自分は大丈夫と思っていないませんか

熱中症は、外気温や湿度の上昇によって体温が高くなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調整機能がうまく働かず体内に熱がこもって発症する障害。日射が強い屋外での活動・運動時だけでなく、閉め切った室内やエアコンのない部屋など高温多湿な屋内でも起こります。

予防法としては①暑さを避ける ②こまめに水分を補給する ③暑さに備えた体力づくりをする等があげられます。特にテレビやゲームで寝不足、食事をしっかりと摂らない、クーラーにあたりっぱなし、毎日の過度な飲食等不摂生な生活をしていると熱中症にかかりやすい体になってしまいます。

熱中症予防

熱中症予防の第一は水分と塩分(ナトリウム)です。適度なナトリウムと糖質は水分に吸収スピードを速めるので、大量の汗

をかいて急速な水分補給が必要な時はイオン飲料(スポーツドリンク)の利用が手軽です。汗をかいた身体からは、塩分と同時にカリウムも失われます。細胞内に多く多く含まれているカリウムを失うことで、細胞自体が脱水症状を起こしてしまいます。豆類やじゃがいも、バナナなどカリウムが豊富な野菜・果物を日常的に摂るよう心がけましょう。

頭に清涼感を与えるゴーヤ、ピーマン、セロリなどの苦味野菜も熱中症予防に一役買ってくれます。

また熱中症予防におすすめの食べ合わせは「スイカ+レモン+塩」スイカが体内にこもった熱を冷まし、レモンが体液を増やし、塩で電解質を補充します。

また、血流状態を改善してくれるシトルエンというアミノ酸が豊富なため、手足のむくみの改善効果も・スイカは身体が喜ぶ栄養素の宝庫です。

日頃から生活習慣、体調管理に気を付けましょう。

実習生への注意

【保険証の取扱いに注意】

●7月に幣組合内において起きた事件です。

実習生は、インターネット上で知り合った人に食事に誘われました。その日に実習生は保険証を盗まれました。盗んだ人は不法就労者で保険証がありませんでした。数日後、現場で骨折をし、その保険証を持って病院に行きました。手術が必要になり病院側は会社に連絡を入れ、その時に違う人物だと言うことが判明し、警察沙汰になりました。保険証を紛失、盗難にありましたら、犯罪に使われることがあります。在留カード同様に大切に取り扱いってください。

【詐欺に注意】

●実習生は、インターネットのWiFiを契約する為、インターネットでWiFiの販売を取り扱っている中国人と友達になり割引があるという話を信じて相手の要求通りに自身の身分証でネット銀行(R銀行)の口座を開設し、口座番号・暗証番号を全て教えてしまいました。その後、代金支払いにネット銀行の口座

が必要ないと分かり、自分の口座と身分証が犯罪に使われるのではないかと心配した実習生は、組合の担当者に相談し、ネット銀行を解約し、警察に届出をしました。

●実習生は、インターネット上で知り合った異性と何度か一緒に出掛け、実習生は相手を完全信用しました。その後、相手は実習生の名義で携帯電話を契約しました。

数か月後、相手が無免許運転で交通事故を起こし、その場から逃走しました。車内に実習生名義の携帯電話が残されていた為、警察は実習生に対して捜査を開始しました。実習生は今も取り調べを受けています。

以上の3件の事件は、インターネットで知り合った人です。実習生のみならず、他人を信用し騙されないよう十分注意してください。

★8月1日に幣組合にベトナム通訳者が常勤として入社しました。
氏名ボウ タイ ゴック
年齢 23歳
まだ社会経験が少なく、不慣れな部分もありますが、皆様のお力添えをいただければ幸いです。