

海技免状更新講習

■講習日／7月31日(日)

午後零時30分受付

午後1時30分開始

■場所／

大島文化センター

■該当者／

①有効期限記載の海技免状は、期限の1年前から更新期間に入ります。

②海技士の方で旧様式の海技免状をお持ちの方は、予約時に有効期間起算日を確認します。

③小型船舶操縦士の免状で、失効されている方も同時に失効再講習を行います。

※海技士(航海・機関・通信)の失効再交付講習は行いません。

※海技士(航海・機関・通信)を受講希望の方は、5日前までに必ず予約をお願いいたします。予約のない方は受付できない場合があります。

※小型船舶操縦士のみを受講される方は予約はいりません。

■持参品／海技免状、ボールペン、本籍記載の住民票1通、写真(45×35ミリメートル2枚、できるだけカラーのもの)  
※海技士の方は住民票不要、写真は従来どおり3×3センチメートルです。

※紛失・失効の方は印鑑が必要です。

■料金／

小型7300円

(小型失効1万6150円)

大型8170円

※送料500円別途必要

■問い合わせ／

(社)中国船舶職員養成協会

(中国海技学院)

☎082(255)8705

サマージャンボ宝くじの賞金は  
1等・前後賞合わせて3億円。

発売期間 7月15日(金)～8月2日(火)

抽せん日 8月12日(金)

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われます。



お元気でか？

こちらは保健師です

熱中症に気をつけましょう

梅雨があけると暑い夏がやってきますが、この時期は熱中症が起りやすくなります。

熱中症とは、暑さが原因で起こる症状の総称で、その代表が日射病と熱射病です。日射病は直射日光にあたることで起り、熱射病は、高温多湿の場所で長期間作業をした場合等に起ります。車の中に置いたままの乳幼児が死亡するのは熱射病の例です。症状は、頭痛、吐き気、めまい等があり、時には意識がなくなることもあります。

熱中症が疑われる場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にします。体温が高い場合は濡れたタオルを体に当てたり、風を送ったりして体を冷やします。皮膚が冷たかったり、震えたりする場合は、乾いたタオル等で皮膚をマッサージしましょう。意識があり、嘔吐、けいれんが無い場合は少しずつ水を飲ま

周防大島町保健師

桑原 加寿子

(大島保健センター)

せませす。できれば薄い食塩水、あるいはスポーツドリンクがよいでしょう。意識がもうろうとしている等症状が重い場合は、命にかかわることがありますので直ちに病院に行ってください。また、症状が軽い場合でも急に悪化することがありますので必ず受診しましょう。

熱中症を予防するために、衣服は通気性のよいものにし、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。また、こまめに水分補給をすることも忘れないようにしてください。同時に少量の塩分の補給もおきましょう。炎天下でのスポーツや作業には十分注意し、無理をしないようにしてください。室内では風通しをよくし、エアコンや扇風機等を上手に利用して室温や湿度を調節しましょう。

以上のことに気をつけて、元気に夏を過ごしましょう！

