

やる気・元気のある町職員を募集します!!



▼試験日

第一次試験 9月22日(日)

場所：県立真岡高等学校

第二次試験 10月12日(土)

場所：上三川町役場

▼採用職種・人員・受験資格

下表のとおり

▼申込方法

平成25年度上三川町職員募集要項(役場総務課に來所、又は町ホームページからダウンロード可)を参照し、申込書兼履歴書を町総務課へ提出する。

▼受付期間

7月1日(月)～8月2日(金)

▼申し込み・問い合わせ先

〒329-0696

栃木県河内郡上三川町しらさぎ二丁目1番地

上三川町役場 総務課 秘書庶務係

☎(56) 9113

「上三川の歴史クイズ」上三川の歴史について、クイズを出題します。何問正解できるでしょうか。(答えは、問題の次のページにあります。)

職 種		受 験 資 格
一般事務①	4名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた者で、高等学校を卒業した者又は平成26年3月末までに卒業見込みの者(同等以上の学力を有する者)
一般事務② (身体障がい者対象)	2名程度	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、高等学校を卒業した者又は平成26年3月末までに卒業見込みの者(同等以上の学力を有する者)で、かつ、次の要件をすべて満たす者 ○身体障がい者手帳の交付を受けている者 ○自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに行政職としての職務の遂行が可能な者 ○活字印刷文による出題に対応できる者
一般事務③ (学芸員)	1名程度	昭和53年4月2日以降に生まれた者で、大学を卒業した者又は平成26年3月末までに卒業見込みの者で、かつ、次の要件をすべて満たす者 ○大学又は大学院で考古学又は日本史を専攻した者 ○博物館法による学芸員資格を有する者 ○文化財(史跡・埋蔵文化財)の調査もしくは保存を行った経験を有する者
土木・建築事務	2名程度	昭和60年4月2日以降に生まれた者で、土木又は建築課程を修了した者及び平成26年3月末までに修了見込みの者

熱中症を予防して元気な夏を!!

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることにより、体温上昇、めまい、体がだるくなる、また、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気をいいます。

どんな時に熱中症になりやすいの？

気温や湿度が高いなどの環境と、体調がよくない、暑さが体にまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とかが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

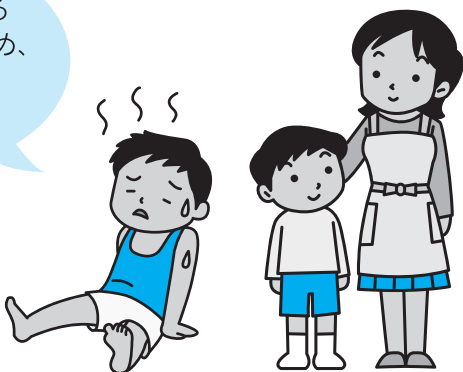
家の中においても、室温や湿度が高いために、知らず知らずのうちじわじわと汗をかいたり、呼吸によって水分が蒸発することも影響して脱水症状となり、熱中症になる場合がありますので、注意してください。

熱中症になりやすい人は？

小さいお子さんや、高齢の方などは特に注意が必要です。

また、肥満の人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、持病や障がいがある人、体調の悪い人なども熱中症になりやすいため、注意してください。

体温を調節する機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。



体温を下げるための体の反応が弱く、暑さを感じにくいので、自覚がないのに熱中症になる危険がある。



★熱中症予防のポイント★

- ・部屋の温度をこまめにチェック！
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機で調節を！
- ・のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給！（呼吸からも水分は失われています!!）
- ・水分とあわせて適度な塩分補給も！
- ・体をしめつけない涼しい服装で！
- ・帽子や日傘などで日よけ対策を！
- ・無理せず、適度に休憩を！
- ・日ごろからバランスの良い食事と体力づくりを！

※節電を意識するあまり、無理をしないよう注意!!

気温が高い日や湿度の高い日は、決して無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使用し、熱中症を予防しましょう。

熱中症が疑われたら…すぐに応急手当を!

- ・涼しい場所へ移動させる。
- ・衣服を緩め、体を冷やす(脇の下や太もものつけね等を冷やす)。
- ・水分や塩分を補給する。

※自力で水が飲めない、意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある等の症状がみられた場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症は、予防がでざる病気です。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合うことが大切です。みんなで熱中症を防ぎましょう!

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎ 91333