



今月のテーマ

熱中症は予防が大切です! 正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

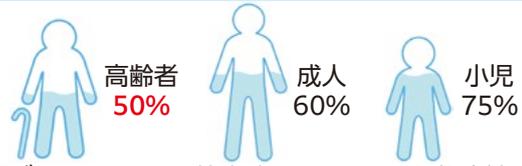
✓ 予防法ができているかチェックしましょう

- こまめに水分補給をしている 
- 扇風機やエアコンで温度・湿度を調節 
- 吸湿性・速乾性のある衣服を着る 
- 外出時には日傘や帽子を着用 
- 保冷剤、氷などでからだを冷やす 
- 寝る前にコップ1杯の水分をとる 

高齢者は特に注意が必要です

- ① 高齢者は若年者より体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています

体内の水分量



気づかぬうちに熱中症になっている危険性もあります。暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに熱中症対策に取り組みましょう。参考:厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

詳しくは、市ホームページをご覧ください



考えてみよう! 共生

人権

国際

多文化共生

問合先 文化課人権・ダイバーシティグループ ☎96-1224

市内の外国人住民の人口(令和7年4月1日現在)は、2,643人(34カ国・地域)で、市の人口の約5.4%を占めています。10年前は1,658人(28カ国・地域)であったので、さまざまな国・地域からの外国人が増えていることが分かります。

皆さんの周りでも、近所や職場など外国人の方と接する機会があるのではないのでしょうか。しかしながら、言葉や文化の違いから、声を掛けるのをためらうことはありませんか? そのようなときは、「やさしい日本語」でコミュニケーションを図ってみましょう。

「やさしい日本語」とは、難しい言葉を言い換えた分かりやすい日本語のことです。

また、相づちを打つことや、にこやかな表情、互いに分かり合おうとする気持ちも大切です。お互いの文化を理解しながらコミュニケーションを深め、すべての人が地域の一員として尊重される多文化共生のまちづくりに取り組んでいきましょう。

市では、市民活動団体「亀山日本語教室 はじめのいっぽ」と協働で、日本語教室を開催しています。近所や職場など、皆さんの周りに日本語を学びたい人がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

やさしい日本語の言い換え(例)

自動車	⇒ 車
登校	⇒ 学校に行く
お会計する	⇒ お金を払う
おいくつですか	⇒ 何歳ですか
ご遠慮ください	⇒ しないでください



亀山日本語教室

とき 4月~12月までの原則毎週土曜日 午後7時~
ところ 青少年研修センター