

元気に働くための第1歩！

熱中症予防、取り組んでいますか？



熱中症とは、高温な環境下で、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡してしまうことも・・・。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、職場全体で熱中症による健康被害を防ぎましょう。



予防のポイント



暑さを避ける！

✓ エアコン等で 温度をこまめに調節	✓ 遮光カーテン・すだれの 利用、打ち水の実施	✓ 外出時には日傘の使用、 帽子の着用
✓ 天気の良い日は日陰の 利用、こまめな休憩	✓ 吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用	✓ 保冷剤、氷、冷たい タオルなどで、からだを 冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



職場での熱中症予防

職場においても例年熱中症が多数発生しており、R4～R6の3年連続で死亡事例が年間30人程度発生しています。

①作業中の職員の健康状態を確認する、②水分・塩分の摂取を促す、③日常の健康管理（朝食摂取や睡眠等）を行う、等に取り組み、職場での熱中症を予防しましょう。

熱中症予防の
ための情報・資料
サイト
(厚生労働省)



職場における
熱中症予防情報
(厚生労働省)



【問い合わせ先】教職員・福利課 TEL:088-821-4905

【出典】「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html) を加工して作成



【このページについてのお問い合わせ】教職員・福利課 ☎ 088-821-4905



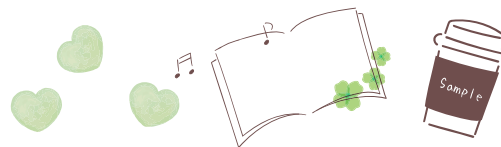
「裸の王様」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

小学校の時の思い出を聞かれて、勉強の思い出ばかり出てくる人はいるだろうか？勉強の思い出よりも、昼休みに運動場で遊んだり、学校からの帰り道に道草をしたりした時の思い出が次々と出てきたりするのではないだろうか。教科書の余白に書いた落書き、道端で拾ったおもちゃのコイン。取るに足らないような、価値のないようなことがとても輝いてみえた。今も、書類を整理したり、パソコンに向かっていたりしている時に、ふと思い出すのは昔懸命に覚えた数学の公式ではなく、歴史の年号でもなく、テレビでみたCMのナンセンスなセリフだったりす

る。うつになり、自殺する人たちが後を絶たない時代。死を選ぶ彼らは、自分自身が価値のないように思い詰めていることが多い。どんな才能があろうとも、どんなに立派な仕事に就いていようと、ひとりぼっちでさびしい思いをしているのかもしれない。無駄を削ぎ落とされ、裸の王様になって震えているのかもしれない。

もう一度道草を楽しみませんか？みんなで、やさしさという上着を掛け合いながら・・・。



我が家のペット

名前：レイ（猫）

約2年前に譲渡会で出会いました。
娘のように可愛がっています。
帰るとすごく甘えてくるので猫アレルギーでくしゃみと鼻水が止まりません。



ペンネーム

嶺北ゴリラ さん（吉野小学校）



「福利高知」投稿作品募集

「福利高知」へ掲載する作品を募集しています。

表紙「ワンショット」

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時ペンネームも可)
③所属(学校)名 ④ひとこと(あれば)
⑤連絡先(電話)



メールまたは郵便で
お送りください。



郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課 「福利高知」係
メール kyosai39@kouritu.or.jp

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

※作品を掲載させていただいた方へお送りする図書カードにつきましては、お1人様につき、1年に1回限りとさせていただきます。

「我家のペット」

- 飼い主さんの…①氏名(掲載時ペンネームも可)
②所属(学校)名
③連絡先(電話)
ペットの………④写真 ⑤名前
⑥種類
⑦コメント(80字以内)



おかげさまで

50周年

これからも皆さまとともに

おかげさまで、高知会館は創立50周年。
ささえてくださった皆さまへの感謝を込めて、
特別な宴会プランをご用意いたしました。
彩り豊かなお料理と真心でおもてないたします。

ご予約承り中 9▶11月

利用券

お使いいただけます!

詳しくは
こちら



50周年記念

しゅくえん

よさこい祝宴コース

8,000円(税込)

120分
飲み放題
付

- 和洋三彩盛り合せ
- 土佐湾の恵みと厳選素材三種盛り合せ
- 雲丹添え ぜいたく茶碗蒸し
- 料理長特選握り盛り合せ
- 四万十ポークの唐揚げと秋野菜の炒め
- 乙女鯛と海老のムニエル
浅瀬と木の子のソース
- 季節のフルーツとアンニンドーフ

※写真は、よさこい祝宴コース10人盛りです。
仕入れなどの状況により内容が変わる場合がございます。

らくえん

楽宴コース

7,000円(税込)

120分
飲み放題
付

はな

華コース

9,000円(税込)

120分
飲み放題
付

プラス
ステーキ
オプション

ご希望のコースにプラスして
特別な贅沢を。

1,000円(税込)



高知会館
Kochi Kaikan

宴会のご予約はお電話で(9:00~19:00)

☎088-823-7123

高知県高知市本町5丁目6-42

高知城の見える公共のホテル

高知会館
公式ホームページは
こちらから
kochikaikan.jp



各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共 済 組 合	7月	8月	9月	10月	11月
自己負担した医療費（高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金）送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	31日 (4月診療分)	31日 (5月診療分)	30日 (6月診療分)	30日 (7月診療分)	30日 (8月診療分)
短期給付（出産費・育児休業手当金等）送金日	31日	31日	30日	30日	30日
短期給付（出産費・育児休業手当金等）請求書の締切日	15日	17日	15日	15日	16日
貸付金送金日	21日 注意！	20日	24日 注意！	20日	20日
貸付申込み締切日	24日 注意！	25日	25日	23日 注意！	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	14日 注意！	15日	15日	13日 注意！

互 助 会	7月	8月	9月	10月	11月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	10日	10日	9日	10日
規定給付（出産祝金・結婚祝金等）の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	31日	31日	30日	30日	30日

主な事業と問い合わせ先

主 な 事 業	問 い 合 わ せ 先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業（ベネフィット・ステーション）、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員資格の得喪、被扶養者の認定・取消、医療（高額療養費等）・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅（県）、労働安全衛生（県）	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905