

おひさ かわら版

No.131

平成29年7月号

有限会社 池田労務行政事務所

代表取締役 池田 順一

〒998-0021

酒田市旭新町 8-32

TEL 0234-23-0866

FAX 0234-23-0890



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30 社会保険料	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 源泉徴収税 住民税(特) ★★★	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 社会保険料★ 国民健康保険・固定資産税	1	2			

脱水・熱中症にご注意を！！

梅雨の今こそ気を付けて！

じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇し、体が熱さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが『熱中症』です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症、どんな病気をかかって対策し、この夏を元気に過ごしましょう。



熱中症の分類と症状

- ◎軽度の症状…大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、筋肉痛やこむら返りがみられることもある。
- ◎中等度の症状…汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく（集中力や判断力の低下）。
- ◎重度の症状…さらに体調が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

◆ 7月10日

・源泉所得税、住民税(特別徴収)税納付
6月分

★特例による源泉所得税納付
1月から6月

★労働保険料の申告・納付期限
(確定・概算)

★社会保険算定基礎届提出期限

◆ 7月31日

・社会保険料の納付(健保・厚生年金)
6月

★健康保険の被扶養者資格の
確認提出期限

・国民健康保険税納付期限 第1期

・固定資産税納付期限 第2期

熱中症の応急手当

- ・日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ・エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分(できれば経口補水液*やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる

*脱水時や熱中症が疑われるときの水分摂取に適した、塩分と糖分をバランスよく含む飲料