

熱中症に気をつけましょう

とても暑い日が続いています。この時期になると熱中症が起こりやすく注意が必要です。暑い中での仕事、運動中などに少しでも体調不良を感じたら無理をせずに休息をとり水分補給をしましょう。

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、熱い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

「行動」の要因は、激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業、長時間の無水分補給などがあります。

熱中症の予防と対策

1. シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

2. 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

3. 特に注意が必要な場面や場所で、暑さから身を守る行動をしよう

炎天下でのスポーツや空調の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動をとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

今月のテーマ 地震だ！そのときどうする？

地震の揺れがおさまるまでに身の安全を確保する場所や揺れがおさまってから
の行動について、予め家族で話し合っておきましょう。

平成31年4月に各ご家庭に配付しました「わが家の避難行動計画シート」(町のホームページにも掲載)の”地震が発生したとき”の箇所も参考にしてください。

☎ 総務課 危機管理対策室 電話22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259



交通安全協会からお知らせ



交通安全協会佐川支部・佐川警察署 電話 22-0110
※交通安全協会は皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

ぺっこり にっこり 大作戦！

歩行者優先と正しい横断の徹底に向けた取組として、佐川警察署では「ぺっこり
にっこり 大作戦！」を実施し、指定校の越知小学校で認定式を行いました。

歩行者優先意識の向上のために、止まってくれた車にお辞儀し、互いの喜びの繰
り返しが、交通秩序の改善につながりますように♪



運転免許証コロナ延長について

新型コロナウイルス感染症対策として、免許証更新手続き
の延長措置ができます。(有効を3ヶ月延長します)

対象は免許証の有効期限が、

令和3年(平成33年)9月30日までの方です。

延長手続きは平日8時半～17時(12時～13時除く)
手続きに関するお問い合わせは佐川警察署まで。

令和3年6月末現在

『年間500円(×有効年)』で会員へ！

今月の「加盟店」ピックアップ紹介

佐川町立 青山文庫

～会員と同伴者5名まで
入館料団体割引～

佐川町甲1453-1
Tel (22) 0348

地域安全アドバイス

高吾北地区地域安全協会事務局 電話 22-0560 (佐川警察署 刑事生活安全課内)

安全な登山のために

- ・山の気象や地形を十分に研究し、登山をするときは事前に情報などを確認しましょう。
- ・登山の経験、技術、体力を十分に考えて無理のない日程、コースを選びましょう。
- ・天候の急変に備え、十分な準備と予備食料を準備しましょう。
- ・単独登山を避け、信頼できるリーダーと行動をしましょう。
- ・万一来るに備え、登山計画書を必ず提出しましょう。
- ・家族などには、必ず行き先と登山コースや帰宅時間を告げておきましょう。
- ・悪天候時、体調がすぐれない場合は無理をせず、引き返す勇気を持ちましょう。



遭難原因と事故の防止

疲れが溜まると注意力が散漫になり、滑落や転落、転倒等の事故が起こりやすくなります。

多くの事故は下山時に発生していますので、休憩をとりながら緊張感をもって慎重に行動し、休憩後は
その場でストレッチなどをして体をほぐしてから行動を開始してください。

遭難事故で多いのが道迷い

「地図にない」「道路標識の目印がない」「人が通っていない」などでおかしいと思ったら、すぐに道標等
の目標のある場所に引き返しましょう。道がわからなくなった場合は、尾根の見通しの良い場所まで登り
確認をしてください。谷に入ってしまうと滑落、転落等の危険性があり、引き返すこともできなくなる場
合があります。