

秋に注意する事

秋は寒暖の差が激しい季節です。季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、秋にはどんな事に注意が必要でしょうか。これから寒くなる季節だからこそ、いろいろと注意しなければいけないことがあります。

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

・夏に受けた「冷え」による疲れの影響

夏はとても暑く過ごしにくい日が多いです。日々の暮らしに冷房は欠かせません。人工的な冷気にさらされていると、体の不調を覚える人も少なくありません。夏の間、この人工的な冷気に長く当たり続けていると秋になっても継続的に体調の不調を感じる人も多いようです。

・急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりますのでまだまだ暑い日もあります。このような寒暖差は肉体的な不調、頭痛や目まい、肩こりなどの症状を引き起こす原因になることがあります注意が必要です。

・空気の乾燥

秋は空気が冷たく乾燥してくる季節です。そのため、ぜんそく症状が出やすく、場合によっては肺炎などを引き起こす可能性があります。空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまい脱水症状を引き起こす原因にもなります。



季節の変わり目を乗り切るために！

・体を冷やさないこと

体を冷やさないようにしましょう。できるだけ温かい飲み物や食べ物を食べるようにし、お風呂も37～39度のお湯でゆっくりと入浴し体を温めることを意識しましょう。食事ではショウガなど体を温める物を積極的に選ぶのもおすすめです。

・水分を積極的に摂る

秋は喉の渇きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することがとても大切です。水分を摂る時は常温の水や白湯を飲むことでお腹を冷やさずに水分を摂ることができるのでおすすめです。

・規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして食事にも気を配り、規則正しい生活リズムをつくっていきましょう。



体に不調が出やすい季節の変わり目です。体調に注意して、快適な秋を過ごしましょう！

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 家具の転倒防止をしよう！

地震等で家具が転倒することにより、その下敷きになってけがをしたり、室内に物が散乱して早急な避難の妨げになったりする恐れがあります。家具を転倒防止器具で固定するなど、安全対策をしましょう。町では金具等の取り付け作業に係る費用を負担する制度がありますのでご利用ください。金具等の取り付け作業に係る費用負担制度の問合・申込先：総務課 電話 22-7700

☎ 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。

これから

夕暮れ時・夜間は特に

昼間の交通事故に比べて、
重大事故になる確率が高い!!



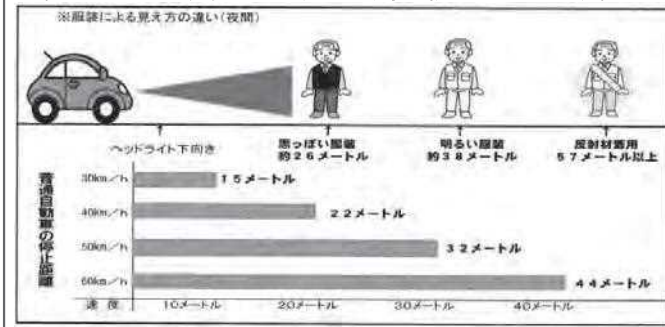
☆ドライバーのみなさん

- ライトは早めに点灯しましょう
- スピードは控え、車間距離を十分取りましょう。



☆歩行者のみなさん

- 横断中の事故が多いです。
走り去った車の直後の横断は危険ですので、注意しましょう。
- 暗い色の服は反射材を身に付けましょう。
自分の存在を目立たせましょう。
早くドライバーに発見されやすくなり、事故防止に繋がります。



セーフティフラッグ 電動車イス(シニアカー)用



電動車イス(シニアカー)用の旗を差し上げます。



車高が低いので、旗を着着してドライバーから早く発見してもらいましょう。
※数に限りがあります。

『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

会員になったらちょっと得する♪♪ EURISKO
ユリスコ美容室
～トリートメント 10%引き～
佐川町中組63-3 Tel (22) 7900

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)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

～薬物乱用の無い明るい地域作りの為に～

令和2年中、全国では **8,471** 人が覚醒剤等の薬物事犯で検挙されています。

その中でも大麻で検挙された人が **5,034** 人と、大麻事犯で検挙される件数が年々増加しています。家族全員で話し合い、大麻等の薬物乱用による危険性を理解しましょう。

薬物を乱用するとどうなるの？

～薬物乱用による精神・身体への影響～

精神への有害性

意識障害のほか、薬物の効き目が切れると脱力感や疲労感などに襲われ、幻覚、妄想といった症状が引き起こされたり、精神疾患に罹患することもあります。

身体への有害性

血圧上昇や脳血管疾患、心疾患、肝機能障害等の発症リスクがあります。



依存性・耐性

脳等の中枢神経系に作用することから、薬物の効果が切れたときの苦痛から逃れる為「**依存性**」が形成されます。

また、繰り返し使用することで「**耐性**」が生じ、使用する量や回数が増えるという悪循環に陥ります。

