

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」(町のホームページへも掲載)の「地震が発生したとき」の箇所も参考にしてください。

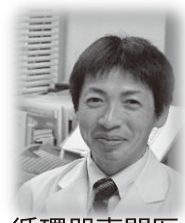
☎ 総務課 危機管理対策室 電話22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い



循環器専門医

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。



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。

自動ブレーキ等の機能が付いた「サポートカー」の限定免許が導入

サポートカー限定免許

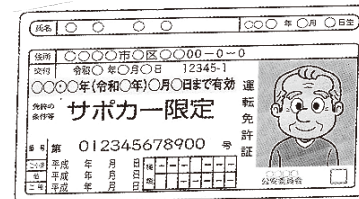
令和4年5月13日施行
道路交通法改正

●申請による、自動ブレーキやペダル踏み間違い時加速抑制装置等の先進安全機能を備えた「安全運転サポート車」に運転を限定する、『条件付免許』の交付が可能になります。

【条件】性能認定が行われた普通車で、保安基準に適合した次のもの

- ・衝突被害軽減制動制御装置
- ・障害物探知機能付ペダル踏み間違い急発進抑制装置

※サポートカー限定免許でも、原付・小特車の運転は可能です。



安全運転管理者等に対する法定講習

・日にち…令和4年8月2日(火)

・会場…佐川町立 桜座

・対象…安全運転管理者・安全運転副管理者

- 管理者を選任している事業所は、必ず受講して下さい。
 - 自動車を5台以上(自動二輪は2台で1台計算)、所有している事業所は、安全運転管理者を選任しなくてはならない。(罰則: 5万円以下の罰金)
- ※選任できていない事業所は速やかに警察署へ届けて下さい。

『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

(有)明清館

～宿泊される方に
粗品サービス～

佐川町甲1059
電話0889-22-1955

※免許証と会員証を店頭で提示して下さい

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

夏山シーズンを迎え、山の緑も濃くなり各地の山々へは多くの登山者が訪れる季節になりました。昨年、高知県内では遭難事故が5件発生し、1人行方不明、4人の方が無事救助されています。遭難者の内訳は、40歳代が1人、60歳代が1人、そして70歳以上が3人となっているなど、高齢者の方の遭難が多く発生しています。

また、原因別では、**地理不安内による「道迷い」が主な原因**となっており、登山経験の少ない方が遭難されるケースがほとんどです。

安全な登山をするために次のことに注意しましょう。



- ・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等を確認しましょう。
- ・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。
- ・万一来に備え、登山計画書を必ず提出しましょう。(入山日の5日前までには提出してください。)

※これまでも、全国では登山計画書(登山届)を提出したことで早期の救助に繋がった事例が数多くあります。登山計画書や登山届を提出するということは、あなたの命を守る対策のひとつであると考えて必ず提出しましょう。

