



夏の交通安全 やまびこ運動 が実施されます

期間：7月22日（金）～7月31日（日）



今年も「夏の交通安全やまびこ運動」が実施されます。

この期間は夏休みに入る頃にあたり、子供や学生の行動が広がります。さらに今年は県外からの観光客の増加も予想されます。

松本の道に慣れていない場合もあります。「いつもの道」が「いつもとは違う」ことを念頭に置き、より慎重な運転、歩行を心がけましょう。

①夏休みの子供の交通事故防止

▷子供はどこから飛び出してくるかわかりません。危険を早く発見できるよう、意識的に前をよく見て運転しましょう。

②自転車のルール遵守と安全利用

▷自転車も車両です。守るべき交通ルールは守りましょう。自分の命だけでなく、人の命も危険にさらしてしまうことを忘れずに。

③高齢者と歩行者の交通事故防止

▷ドライバーは横断歩道付近ではスピードを落としましょう。歩行者は「渡る意志」をはっきり見せて、車が止まったことを確認してから道を渡りましょう。

④飲酒運転を始めとする悪質・危険な運転の根絶

▷「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲ませない」
「飲んだ人には運転させない」（飲酒運転 四（し）ない運動）

健康診断が始まります

7月より今年度の定期健康診断が始まります。

自分の身体と向き合う大切な機会です。それぞれ調整された日程で忘れずに受診してください。また、再検査等の必要がある場合は放置せず、医療機関を受診してください。

また、どうしても予定の日に都合がつかなくなってしまった場合は、再度調整の必要があるためわかった時点で総務課担当者へのご連絡をお願いします。



熱中症にご注意ください！

気温の高い日が続くようになり、本格的な夏と同時に熱中症の季節もやってきました。

今年の夏は外に出る機会が増える人もあるかもしれません。ところが、コロナ禍の影響により外出を控えがちな日々が続いていたため、身体が外の環境に慣れていません。

例年以上に熱中症発生リスクは高いかと思われますので、予防策と万が一熱中症になってしまった場合の対処法を心に留めておきましょう。

また、まだまだマスクが手放せない毎日ですが、屋外で近距離での会話がいない場合は着用の必要がありませんので、場面に応じた判断をしましょう。

予 防

◇まずは何より暑さを避ける！

屋内ではエアコンを活用しましょう。全国的な電気不足、電気代も気になりますが、エコモードでの運転、扇風機やサーキュレーターを併用するなど、節電についても工夫しつつ無理な我慢は避けましょう。また、気温の高い時間帯の外出は極力避け、外出が必要な際は日傘や帽子を着用するなど、暑さを和らげましょう

◇のどの渇きを実感する前に水分補給を！

対 処

◆涼しい場所へ移動！

◆身体を冷やす！（特に首、足、ワキ、足の付け根など太い血管の通っている場所を重点的に）

◆水分補給！（スポーツドリンク、経口補水液、食塩水など）

《自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を呼びましょう》



紫外線対策 “目” のことも忘れずに



大きな恩恵を与えてくれる太陽の光ですが、その一部である紫外線は浴びすぎると健康に大きな影響を及ぼします。日焼け、シミなど肌に現れる影響とともに注意をしたいのが、“目”の症状です。

主なものに、急性的なものには「紫外線角膜炎」があります。昼間強い紫外線を浴びると夜ころになって白目の充血、異物感、強い痛みなどの症状が現れます。ほとんどは1日から2日ほどで治るとのことです。

また慢性的なものとしては白内障、黄斑変性症、瞼裂班、翼状片などがあります。これらは加齢が原因となるものなので一概には言えませんが、紫外線の刺激がリスクを高めると言われています。

紫外線は1年中降り注ぎますが、特に4月から9月は注意が必要です。適確な対処で肌も目も守りましょう。



◎ 目を紫外線から守るには ◎ ～正面から側面から防御しましょう！～

- ・UV カット機能のついたサングラス、コンタクトレンズを着用する
サングラスは色付き、クリアなど様々なものがあります。状況に応じて使い分けましょう。ただし、色の濃いものはUV カット機能が弱いと瞳孔が紫外線をより取り入れようとしてしまうため、注意が必要です。
- ・日傘、つばの広い帽子を着用する。

