



夏の交通安全やまびこ運動 が実施されます



期 間

令和5年7月22日(土)～7月31日(月)



運動の重点

- ①こどもを始めとする歩行者の安全確保
- ②自転車等の交通ルール遵守とヘルメットの着用促進
- ③高齢運転者の交通事故防止
- ④飲酒運転の根絶



夏の交通安全やまびこ運動が始まります。

夏休みシーズンを迎え、昼間の子どもの行動時間・範囲が広がり、飛び出しなどにいつも以上に注意が必要となります。また、県外からの車輛も増加が予想されます。「いつもの道の、いつものルール」を過信していると大きな事故を招いてしまう恐れがあります。この機会に正しい交通ルールを今一度確認し、事故のない楽しい夏が過ごせるようにしましょう。

“暑熱順化”で早めの熱中症対策を

「暑熱順化」とは「体が暑さに慣れること」です。暑さに慣れていない体で気温の高い季節を迎えてしまうと熱中症のリスクが高まります。

暑熱順化ができていないと体が熱を発散しにくい、塩分の多い汗をかくことにより体内のナトリウムを失いやすくなるなど、熱中症になりやすい状態になります。

本来であれば、季節の変化に合わせて少しずつ体が暑さに慣れていきますが、近年は、エアコンの普及や気候そのものの変動により、その機会が奪われがちです。

日常生活の中でも、運動や入浴などで汗をかく習慣をつけることによって暑熱順化の効果が期待できます。

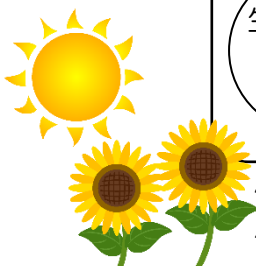
本格的な夏を迎える前に熱中症に負けない体の準備を整えましょう。

生活の中で
できる
対策

- ◎入浴 ▶ 2日に1回は湯舟につかる
- ◎ウォーキング(30分) ジョギング(15分) ▶ 週5日
- ◎サイクリング(30分) ▶ 週3回
- ◎ストレッチ(30分) ▶ 週5回～毎日

※時間、回数は目安です

～暑熱順化には約2週間かかると言われています。また、数日暑さから離れると体は元の状態に戻ってしまいます。継続することが大切です～



ハチさされにご注意ください



蜂の活動期は春から秋ですが、夏は更に様々な
まる時期にもなります。

種類の蜂の攻撃性が高

蜂に刺されてしまうと強いアレルギー症状を起こす場合もあり、時には命にも関わります。

これからの季節は外での草刈り作業などの活動で蜂や蜂の巣に遭遇する機会も増えてきます。

蜂が刺す一番の理由は“巣を守るため”です。不用意に巣に近づかないことが重要ですが、必要以上に蜂を刺激しないためにも、蜂の特性をよく知ることも大切です。

⚠ 蜂を刺激するもの ⚠

“黒”に最も反応（スズメバチ）

服装だけでなく、持ち物にも注意！

“匂い”に敏感

ヘアスプレー、香水、制汗剤、化粧品の匂い、特に甘い匂いのものには注意！
汗などの体臭、ジュースの匂いにも寄ってきます。

注意はしていても、知らずに蜂の巣に近づいてしまったり、巣に刺激を与えてしまったり刺されてしまった場合は…

- ①姿勢を低くしてその場からゆっくり離れる
- ②流水にあてながら刺された部分をつまんで、毒を絞り出す
- ③虫刺されの薬（抗ヒスタミン薬）を塗る
- ④医師の診察を受ける



予防と対処で蜂から身を守りましょう。

塩分を控えて高血圧を予防しましょう



今年度も、いろいろな数値が気になる健康診断が始まりました。

中でも身近なものに「血圧」が挙げられます。

「血圧」とは、血流が血管の内側を押す力を言います。この圧力が一定以上に高い状態が「高血圧」（いわゆる「上が140以上、下が90以上」）です。

高血圧の要因は様々ありますが、特に重要なのが塩分の過剰摂取です。

塩分を取りすぎると血液中のナトリウム濃度が上がり、それを一定に保つために血液中の水分量が増え、血液量も増えます。強い圧力で負担を受け続けた血管はこの状態に耐えようと、次第に厚く、硬くなります（動脈硬化）。動脈硬化は脳出血や脳梗塞などの原因となります。また大量の血液を循環させるポンプである心臓にも強い負担がかかり、心臓肥大が起き、心不全を起こしやすくなります。

そのような事態避けるためにも麺類の汁は残す、お味噌汁は具たくさんにするなど少しずつでも減塩できるような食生活を心がけましょう。

