



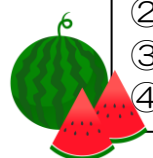
夏の交通安全「やまびこ運動」が実施されます

期間：令和8年7月11日(土)～20日(月)

県下一斉街頭活動日：7月13日(月)、17日(金)

重点

- ① 横断歩道における歩行者の安全確保
- ② 自転車等利用時の交通ルールを理解・遵守とヘルメットの着用
- ③ 高齢者の交通事故防止
- ④ 飲酒運転の根絶と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行



夏の交通安全やまびこ運動が始まります。

夏休みシーズンを控え、子どもの活動時間の幅が広くなったり、県外からの観光客が増えるなど、道路事情が通常とは異なってきます。

さらに、本格的な夏を迎え、暑さで頭がぼーっとしてしまうこともあるかもしれません。

そのような状態で「いつもと違うこと」が起きると、認知や対処が遅れてしまう恐れがあります。

「思わぬことが起きること」を前提として、余裕を持った行動を心がけましょう。

また、長野県はJAFの調査による「信号機のない横断歩道」での一時停止率10年連続1位を誇っています(2025年の調査結果は88.2%)。重点の④にもあるように、「思いやり・ゆずり合い」で無事故かつ気持ちのよい夏を過ごせるようにしましょう。



定期健康診断が始まります

7月から定期健康診断が始まります。

普段は何となく過ごしていても、気づかないうちに体の中で何かが起きているかもしれません。年に1回のこの機会にしっかりチェックしてもらいましょう。

また、結果が出たら、標準値からはずれているものはないか、去年より数値が悪くなっているものはないかなど確認をしてください。

万が一再検査・精密検査の指示が来てしまった場合は放置せず、検査を受けてください。治療は早ければ早いほど、心身の負担が少なくすみます。

検査後の1年間を安心して生活できるよう、正しく受診して自分の体の状況を把握できるようにしましょう。



免疫力を鍛えて夏を乗り切りましょう

夏はエネルギーが豊富な季節ではありますが、体には過酷なことも多々あり、免疫力が下がりやすい季節と言われています。

免疫力が下がる主な要因としては、

ストレス ◆ 冷え ◆ 偏った食事 ◆ 水分不足 ◆ 睡眠不足 ◆ 運動不足 など

が言われています。

このような要因は季節を限るものではありませんが、夏の生活は暑さ自体がストレスになる、冷房・冷たいものの摂取による冷え、発汗により体内の水分が不足しがちになる、寝苦しさによる睡眠不足、野外や空調の無い環境では運動することが危険で控えなければいけない暑さなど、免疫力を低下させる要因に囲まれています。

— そもそも、免疫とは？ —

体内に侵入してくる病原体や異物を攻撃したり、結合したりして排除し身体を守る仕組みのこと

免疫力を上げるには、低下の要因の逆の生活を、となります。日常に追われている中で、全てに気をつけることは難しいですが、例えば、たまには湯船に浸かって「体を温めて」、夜少しでも早く寝て「睡眠時間を確保する」など1つでも2つでもできることを取り入れて、免疫力を維持し、夏に不調を防ぎ、さらには秋冬に向けて元気の貯金をおこしましょう。



傘、“ローポジション”がおすすめ！



せっかく傘をさしているのに、気がついたら思っていた以上に濡れていることはありませんか？

傘を持つ高さや角度で濡れ方にも違いが出てきます。

よく見かけるさし方は頭の上方部で掲げるように持つ方法（ハイポジション）ではないかと思いますが、この持ち方は傘の下にも雨が入り込みやすくなり、肩や背中が濡れやすくなってしまいます。

少しでも濡れにくくするためには傘の柄を肩のあたりに当てて、斜めの状態で傘で頭が半分隠れるくらいまで下げてさす方法（ローポジション）が、背中もカバー

できるためおすすめされています。また、ローポジションは腕以外でも傘を支えられるため、腕も少し楽です。なぜかいつも濡れてしまうという方は試してみてください。



ハイ



ロー

また、雨の中での傘の持ち方は「自分のため」ですが、傘を閉じた時にどのように持つかは「周囲への思いやり」です。

地面と垂直の角度で持って他の人に傘の先が当たらないようにしたり、腕に掛けるときは外側からかけると水滴が周囲に飛び散ることを防ぐなど、周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

少しの工夫と思いやりで鬱陶しい雨の日を少しでも快適に過ごせるようにしましょう。

