



夏の交通安全やまびこ運動が実施されます

令和7年7月11日（金）～7月20日（日）

県下一斉街頭活動日：7月11日（金）、18日（金）



- ① 横断歩道におけるルール遵守とマナーアップ行動の実施
- ② 自転車利用時の交通ルール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

これから夏休みを控え、子どもたちが外で遊ぶ機会が増えたり、県外や海外からの旅行客が増えるなど、街の中が賑やかになる季節です。ということは、通行量が増え、交通事故の危険が増す季節ともいえます。

運転時、歩行時どちらの場合も、「自分からルールを守る」気持ちを持ちましょう。

更に、暑さや強い紫外線による疲れから、集中力の低下も心配されます。睡眠をしっかりとり、水分・塩分を摂取する、サングラスで紫外線から目を守るなど熱中症対策や日焼け対策が安全運転にも繋がるかもしれません。

夏の車内、置きっぱなしは危険です

夏は車内の温度があっという間に上がってしまいます。条件によっては車内温度は50度を超え、ダッシュボードの上は70度を超えてしまいます。

そのような高温になる環境では車の中に置きっぱなしにしてしまうと危険なものがいろいろあります。

スマホ・パソコンなどの電子機器やモバイルバッテリー

- ▶▶▶ 高温多湿に弱いため、故障の恐れがあります。また、バッテリーで使われているリチウムイオン電池は発火の危険性もあります。

ペットボトル飲料

- ▶▶▶ 内部の空気が膨張して破裂の危険性（特に炭酸水）や、熱による品質の劣化、菌の増殖による食中毒などの危険があります。

スプレー

- ▶▶▶ 爆発の危険があります。冬場に使った解氷スプレーが置きっぱなしになってないか確認しましょう。

アルコール消毒液

- ▶▶▶ 液が漏れていた場合、揮発したアルコールが車内に充満し小さな火種でも引火する危険があります。



車に持ち込んで、うっかり置き忘れることがないように、注意しましょう。

その不調、原因はスマホかも



今や、私たちの生活に欠かすことのできないスマホですが、一日何時間使いますか？環境が悪かったり、使いすぎてしまうと心身に影響を与えてしまうことがあります。

「最近ちょっと調子が悪いな」と思うことがあったら、原因の一つとしてスマホの可能性もあるかもしれません。

例えば・・・

- ☐ 目の疲れを感じる ☐ 目が乾く ☐ 首や肩がこる ☐ 首を後ろに倒すと痛い
- ☐ 猫背になった ☐ 頭痛が増えた ☐ めまい・吐き気を感じる
- ☐ 肩が上がりにくい

などありませんか？

スマホが原因の不調を「スマホ症候群」と呼ぶそうです。

主な症状としては・・・

- ☐ 眼精疲労 ☐ ドライアイ ☐ 腱鞘炎 ☐ 脳疲労
- ☐ ストレートネック ☐ OVD T 症候群 ☐ 不眠やうつ症状



などが挙げられます。

思い当たるものがありましたら、スマホの使用時間、使用環境などを見直してみてください。

改善するにあたって、いろんなことをするのは大変です。

まずは無理のないところからやってみましょう。

- 暗い所ではスマホをいじらない（特に寝る前はやめましょう）
- スマホを少し高めに持ち、首をまっすぐにする
- 一定時間使用したら目を休める



などが挙げられます。

また、スマホの画面を見すぎると目の毛様体筋の力が低下し、老眼に似た症状が現れ、これは「スマホ老眼」と呼ばれています。早めに気付いて対処することが大切です。

毎日を便利にしてくれるスマホ、上手につきあっていきましょう。

メンタルヘルス研修会のお知らせ

～ストレスとは何か ストレスと上手につきあうということ～

日時：① 7月15日（火）14：00 ② 7月16日（水）18：30

場所：総合社会福祉センター 大会議室

講師：田中千晴カウンセラー

自分のストレスに気付いて、本格的な不調となる前に対処するセル“セルフケア”をテーマとします。社協で働く職員どなたでもご参加いただけます。自分の心を守るヒントにしてください。

