

2021年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我も無し****熱中症警戒アラート運用開始****今年の夏も高温傾向
熱中症に気をつけましょう****熱中症警戒アラートとは****今年度から気象庁と環境省が熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表するものです**

今年の夏(6月～8月)の平均気温の予想をみると、北日本から西日本は平年並みか高い予想で、**今年の夏も厳しい暑さ**となりそうです。**体調管理において油断のできない夏**となりそうです。熱中症対策の一つとして、規則正しい生活、体力づくりが挙げられます。毎年、対策として言われるものではありませんが、生活習慣の改善は一朝一夕にできるものではありません。今のうちから体力づくりをしておくことも熱中症を防ぐのに役立つでしょう。

熱中症警戒アラートが発表されたら

普段以上の熱中症予防を実践する

- 不要不急の外出は避ける
- 昼夜を問わずエアコン等を使用する
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする
- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にする
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する
- のどが渇く前にこまめに水分補給する

熱中症予防のためのポイント

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休息
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性ある衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

症状が出た場合の対処方法

- ① すぐに涼しい場所へ避難する。
- ② 衣類をゆるめて安静にし、スポーツドリンクなどの水分を補給する。
- ③ 首の周り、わきの下、足の付け根など、からだを冷やす。
- ④ 水分を自力で摂取できない、意識がない場合は、直ちに救急車をよびましょう。

安全・適正就業強化月間

7月は安全適正就業月間です。会員の皆さん全員で事故のない「安心・安全」のシルバーを作りましょう。

市の集団検診→5月から11月 医療機関健診→7月から9月

現在病院にかかっている持病以外は診てもらえません。必ず健康診断を受けましょう。特に人員輸送に係る運転業務に従事している会員は、健康診断結果の提出が必要です！

健康診断を受けましょう**今年は
予約が必要！****コロナウイルス感染症****陽性になったり、濃厚接触者になったりした場合は必ずセンターに連絡して下さい！**

予防接種が終わっても、マスクの着用、消毒、不要不急の外出は避ける等の予防策は今まで通りに行ってください。感染しないわけではありません。

厚生労働省 新型コロナワクチンQ & Aより**Q** ワクチン接種後、生活上で注意することはありますか

A ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出たり、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日・翌日に無理をしないで済むように予定を立てておくとよいでしょう。

Q ワクチンを接種後もマスクは必要ですか

A ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。

暑さ指数 WBGT って何？

熱中症予防を目的とした環境条件の評価に用いられる**暑さ指数**です

WBGT（湿球黒球温度）とは、英語の Wet Bulb Globe Temperature の頭文字をとった略語で、①湿度、②日射や輻射など周辺の熱環境、③気温の 3 つを取り入れた「暑さ指数」です。屋内・屋外にかかわらず、この指数が 28℃を超えると熱中症患者が著しく増加します。気温や湿度に十分注意して行動しましょう。

WBGT (暑さ指数)	気温	注意すべき生活活動の目安	注意事項
31℃以上	35℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出は避け、涼しい室内に移動する
28～31℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
25～28℃	25～28℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分の休息を取り入れる
24℃未満	24℃未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

湿度が高い場合は指数を 1 段階上げて対応します。暑い時期に運動するときは特に注意が必要です。

日本の夏の平均気温は 100 年あたり約 1.1℃上昇しています



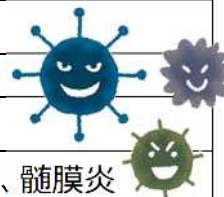
環境省 熱中症予防情報サイトより

カビ・ダニ対策！

油断大敵！カビやダニによる感染症が発生しやすい季節です！

暑さで体力や免疫力が落ちると、カビやダニによる感染症に罹りやすくなります。

カビやダニが原因の病気	病名	原因や症状
	気管支肺アスペルギルス症	肺にカビが生え、咳や発熱、呼吸困難
	クリプトコッカス症	土壌中にあるカビを吸い込むことで咳や胸痛、呼吸困難、髄膜炎
	気管支喘息	ダニが原因となることが多い。咳や息切れ、ひどい時は呼吸困難
	夏型過敏性肺炎	ホコリにまぎれているトリコスポロンというカビで発症 慢性化すると肺が萎縮し呼吸困難や呼吸不全
その他	アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎	



家の中は
大丈夫？

布団 カビやダニが大好きな繁殖するのに最適な環境です
 部屋 テレビの後ろ、筆筒の後ろなどにホコリとともにカビが潜んでいます
 浴槽 天井にもカビが潜んでいます。赤カビの状態での退治が大切です
 トイレ 水気のある所はカビも大好きです。こまめに清掃しましょう

湿度 60%からカビが発生しやすくなります

ホコリやカビをためないようにこまめな清掃が大切です

運動のひとつとして、お掃除をしよう

お掃除は「家がきれいになる」だけでなく「病気のリスクを下げ、ダイエット効果」もある 1 石 3 鳥の運動です

例えば体重が 55kg の人が下記のお掃除をした場合

- ・部屋を片付ける (15 分) … 69kcal
- ・掃除機をかける (10 分) … 31kcal
- ・床や浴槽、家具などを磨く (20 分) … 67kcal
- ・窓を拭く (15 分) … 46kcal

ちょうど 1 時間で消費カロリーの合計は 213kcal

何と体重 55 kg の人が 2 時間
ウォーキングしたのと同じ

ジョギングの消費カロリー＝体重(kg)×7×時間
 ウォーキングの消費カロリー＝体重(kg)×2×時間