

令和2年6月30日発行（第6号）

# 高勢地域だより



発行：高勢地域協議会 Eメール takasekyougikai@gmail.com

## 上灘公民館を視察しました。

令和2年6月9日

平成30年度に実施した耐震調査において、大規模災害時の倒壊の危険性を指摘された高勢地区公民館の体育館は詳細調査を実施した結果、骨組み部分の腐食が激しいことが判明し、耐震改修は行わず取り崩すこととなりました。地域においては、災害時の住民避難場所は必要であり、それらの機能を有する多目的ホールの新築が検討されます。それに伴い、総務部会では上灘公民館の視察を実施しました。上灘公民館は平成20年10月に建設。幼児から高齢者まで、たくさんの笑顔が見え、気楽で快適に交流が促進できる交流拠点施設(上灘中央交流センター)です。総務部会の代議員は大会議室・多目的トイレ・調理室などのバリアフリー化に配慮し、人にやさしく利用しやすい施設を説明を受けながら視察しました。その後、高勢地区公民館において新ホールの協議が行なわれ、代議員からの意見・要望等が提案されました。



## 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。

### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を。

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1.2リットル)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。

### 4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

### 5 暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

厚生労働省・環境省制作リーフレット「令和2年度の熱中症予防行動」より



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

