

熱中症に気をつけましょう！



近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、熱中症対策に取り組むことが重要です。今年度はさらに、「新型コロナウイルス対策による『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの流行に伴い、今後は一人ひとりが感染防止の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）」を避けるなどの生活様式の実践が求められています。このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。

熱中症とは

熱中症とは「体液の不足で起きる障害」と「体温上昇で起こる障害」の総称です。熱中症は屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては亡くなることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

新しい生活様式の熱中症予防行動のポイント

マスクを着用していると…



注意が必要！

熱がこもりやすい！

のどの渇きに気がつかず脱水になりやすい！



対策

- ①屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外しましょう。※屋内運動施設での運動においては、利用方法や注意点を各施設にお問合せください。
- ②マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしよう心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩することも必要です。
- ③感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度調整や扇風機を使い、温度を調節しましょう。
- ④日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- ⑤3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

最後に

従来からの熱中症予防行動（暑さを避ける・こまめな水分補給・暑さに備えた体作り）も大切です！！
今年の夏は新型コロナウイルス対策に加え、熱中症予防も例年以上に徹底して取り組みましょう！

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574) 3141

地域安全ニュース

池田地区防犯協会
池田警察署 572-0110

みんなでつくり
安心の街

新型コロナからみ不審電話 給付金のサギに注意！

詐欺横行 フィッシング注意！？

新型コロナウイルス感染症に乗じた詐欺が多発しています。

「アンケートです。自分が感染したらどこに相談しますか？」などの問いかけに対応させ、メールやSNSなどを通じて個人情報を書き込ませる方法で、個人情報を盗み取り悪用されます。

信頼のできる発信元でない限り、絶対に対応してはいけません。

個人情報も安易に書き込まないようにしましょう。詐欺師から必ず悪用されます。

「変だな？」と思ったら「消費者ホットライン☎188」や「警察相談専用電話☎#9110」などへ相談しましょう。

振り込め詐欺対策！

通話録音装置を無償で貸出します

町では振り込め詐欺や送り付け詐欺などの特殊詐欺や悪質商法の被害を未然に防止する対策として、電話の通話内容を自動録音する装置を無償で貸出しています。

通話録音装置の機能

相手からの電話着信時に「この電話は振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます。」とアナウンスを流し、通話内容を自動録音する装置です。アナウンスによる警告を行ない通話内容を録音することで、振り込め詐欺や悪質な電話勧誘等を抑止することができます。



▲通話録音装置
「振り込め詐欺見張隊」

対象者

本町に在住する65歳以上の方でひとり暮らし、または65歳以上のみの世帯が対象です。

費用

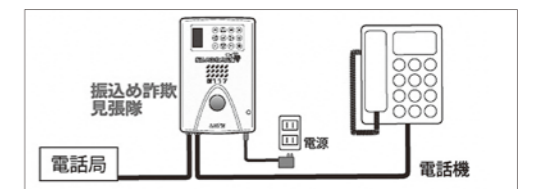
装置の貸出料金および取り付け料は無料です。ただし、装置の利用に要する電気代は利用者の負担となります。

申込方法

住民課生活環境係に申請書を提出してください。（電話での申請も受け付けます）

設置

申請書を受け取った後、貸出しを決定します。装置の設置には住民課職員が伺います。



通話録音装置設置図

【注意事項】

- ・コンセントによる電源が必要です。
- ・黒電話や緊急通報システムが接続されている電話などで接続できない場合があります。

問合せ先 役場住民課生活環境係 ☎(574) 2213

インターネット上の誹謗中傷は「犯罪者」になる可能性も

SNSやインターネット上の掲示板へのメッセージ等の投稿は、匿名性が高いということもあり、安易に発信しやすいかもしれません。ですが、その向こう側にいるのは生身の人間です。何を言っても良いわけではありません。

自分が送った内容によっては、相手の心を深く傷つけたり、取り返しのつかないことになる場合もあるので、発信する内容をよく確認しましょう。

SNSや掲示板上で、その人の名誉を傷つけたり、おとしめるような内容の投稿をすると名誉棄損罪や侮辱罪に問われる可能性があります。

さらに、インターネット上の発言やメッセージでも、他人に対する誹謗中傷や名誉を害する言動が原因で、相手がPTSD（心的外傷後ストレス障害）などになってしまった場合は傷害罪に問われる可能性もあります。