



通信員ニュース



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

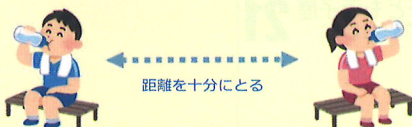
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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上で、適宜マスクをはずして休憩を

高齢者、子ども、障害者の方は、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。

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・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
- ・「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

「搦の山」

先月の市報さがに「搦の山」が掲載されていました。海の神様が祀っており、今から140年前に人の手によって作られた山だそうです。東与賀にそのような山があるとは全く知らなかった、絶対見に行きたい、でもどこにあるんだ？と思い、町の方数名に尋ねてみました。しかし、「知っているけど、んー、場所の説明をするのは難しいか」と全員がこの答え。ますます行きたくなるじゃないですか。車では行かない方がいいと言われ、自転車で探しに出掛けました。搦入口信号から南に向かって、しばらく行くと「ここかな」と吸い寄せられるように左折。あった！こんなにあっさり見つけられるとは、感動。石段を登り、昔はここから海が見えたのだろうか、など思いながら歴史に触れるひとときを過ごしました。（横尾）



「シギの恩返し米プロジェクト」

6月半ばの新聞記事に「シギの恩返し米」の田植えが行われたと掲載されていました。東与賀町の水田で進められている米のブランド化の取り組みです。今回、このプロジェクト推進協議会長の内田さんにお話を伺うことが出来ました。米は減農薬・減化学肥料の「夢しずく」を基に、地元農家・県や市・大学・農協などが連携して実証実験に取り組んでいる段階です。手応えを感じているとのことで、2021年までに栽培マニュアルを作り、正式販売を目指すそうです。お話を聞いて、東与賀でこんなビックプロジェクトが進められていることに驚き、強く関心を持ちました。減農薬や土壌の改良、冬場の水張りなど様々な課題がある中、一つ一つ丁寧に組み立てられていることが伝わってきました。会長はこうも言われていました。「東与賀の方々がこのお米のことを知り、食べていただき、好きになっていただくことが何よりです。」（今泉）



ひがしよか お知らせカレンダー

令和2(2020)年 8月



日	月	火	水	木	金	土							
<p>《開催場所・電話番号》 (保セ) …保健福祉センター 45-8022 (社) ……社会福祉協議会 45-8022 (ふ) ……ふれあい館 45-3939 (改セ) …改善センター 45-0375 (児) ……児童館 34-7455 (図) ……図書館 45-0511</p>		<p>8月24日 乳幼児健康相談(予約制) (保セ) 10:00~11:00(受付)</p> <p>予約は健康づくり課 ☎40-7282</p>				<p>・市中体連(予備日) (中学校)</p>							
2	3	<p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p>	4	<p>・よかよかサークル (保セ) 10:00~11:30</p> <p>・健康教室 (改セ) 10:00~11:30</p>	5	<p>・消費生活相談 【予約制】 9:00~12:00/13:00~15:00</p> <p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p> <p>・ハッピー子ども寺子屋 (改セ) 10:00~12:00</p>	6	7	8				
	※図書館休館日												
9	10	<p>・ハッピー子ども寺子屋 (改セ) 10:00~12:00</p>	11	<p>・健康教室 (改セ) 10:00~11:30</p> <p>・自治会長会定例会 (支所3階大会議室) 14:00~</p>	12	<p>・学校閉庁日 (小・中学校)</p>	13	<p>・学校閉庁日 (小・中学校)</p>	14	15			
	※図書館祝日開館日		※図書館休館日										
<p>・県一斉部活動休養日 (中学校)</p>	16	<p>・ハッピー子ども寺子屋 (改セ) 10:00~12:00</p>	17	<p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p> <p>・ハッピー子ども寺子屋 (改セ) 10:00~12:00</p> <p>・まちづくり協議会 役員会 (改セ) 19:30~</p>	18	<p>・スポーツ吹矢 (改セ) 13:30~16:30</p>	19	<p>・消費生活相談 【予約制】 9:00~12:00/13:00~15:00</p> <p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p>	20	<p>・ハッピー子ども寺子屋 (改セ) 10:00~12:00</p>	21	22	
※公民館・改善センター休館日	※図書館休館日												
<p>・PTA親子除草作業 (小学校) 6:00~</p> <p>・除草作業 (児) 7:30~8:30</p>	23	<p>・2学期始業式 (小・中学校)</p> <p>・小・中学生に対するあいさつ運動 (小・中学校正門及び改善センター西口) 7:40~8:15</p> <p>・SAGAテスト(3年) 実力テスト(1・2年) (中学校)</p>	24	<p>・SAGAテスト(3年) 実力テスト(1年) (中学校)</p> <p>・職場体験(2年) (中学校)</p> <p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p>	25	<p>・集団健診 (保セ) 8:30~11:00(受付)</p> <p>・職場体験(2年) (中学校)</p> <p>・スポーツ吹矢 (改セ) 13:30~16:30</p>	26	<p>・集団健診 (保セ) 8:30~11:00(受付)</p> <p>・実力テスト(2年) (中学校)</p> <p>・とっとこランド (児) 10:00~12:00</p>	27	<p>・集団健診 (保セ) 8:30~11:00(受付)</p>	28	<p>・4県合同 有明海クリーンアップ作戦 STSエコーブACTCLEAN (東与賀海岸) 8:00~10:00</p> <p>・土曜チャレンジ 「フラダンスを楽しもう!!」 (児) 14:00~15:00</p>	29
<p>・PTA親子除草作業予備日 (小学校) 6:00~</p>	30	※図書館休館日	31			※図書館休館日(館内整理日)							