

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

熱中症 × コロナ感染防止**「新しい生活様式」を健康に!!!****マスク着用により、熱中症のリスクが高まります!**

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク・換気などの「新しい生活様式」を両立しましょう。

コロナワクチンを接種した後も **マスクは必要です**

ワクチンを接種することでコロナ感染症の発症を予防できると期待されていますが、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わかっていません。接種後も引き続き、感染予防対策が必要です。



屋外で人と2m以上離れている時は
マスクを外しましょう

- マスク着用時は…
- 激しい運動は避けましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意!

暑さに備えた体づくりと
日頃からの体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなりはじめの時期から無理のない範囲で適度に運動
- 一日3食バランスのよい食事と睡眠・休養

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

- 1日1.2L(コップ6杯)を目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 涼しい場所や日陰へ

エアコン使用中も
こまめに換気しましょう

- 窓やドアを2カ所空ける
- 換気扇や扇風機の併用

子どもや高齢の方、障がいがある方は、特に熱中症になりやすいので十分に注意しましょう!

—令和3年度—

“明るいやまがた” 夏の安全県民運動

夏は長期休暇、レジャー、暑さによる気のゆるみや疲労などから交通事故や水の事故等が多くなり、また、青少年の非行や身近な犯罪等も多くなる傾向です。

町民総ぐるみで運動を推進し、「安全で明るい白鷹町」にしましょう。

青少年の健全育成といじめ・非行及び犯罪被害防止

～みんなで育む人間性・社会性豊かな青少年～

≫あいさつ・見守り運動

～子どもを家庭・地域で育てよう！

≫モラル・マナーの向上運動

～大人が子どもの手本となろう！

≫子どもを事故、犯罪などから守る運動

～子どもの安全を地域社会全体で守ろう！



海・山・川での事故防止

～安全に夏を過ごすために～

≫子どもの遊泳には保護者等が同行し、

監視を怠(おこた)らないようにしよう。

≫フェンスや蓋のない用水路・貯水池等の危険な場所を把握し、みんなで注意しよう。

≫熱中症にならないよう体調に注意し、飲料水や帽子など十分な準備をしよう。

≫危険な場所で遊んでいる子どもなどには、遠慮せずみんなで注意し合おう。



実施期間

7月21日(水)～8月20日(金)

子どもと高齢者の交通事故防止・ 飲酒運転の撲滅

～交通安全「よく見て確認 ゆとり行動」～

≫車に乗ったら「後部もシートベルト」を徹底しよう！

≫前をよく見て運転集中、一時停止はしっかり止まってはっきり確認！

≫横断歩道を渡ろうとする歩行者がいるときは、必ず一時停止しよう！

≫飲酒運転を「しない させない 許さない」の徹底！

≫歩行者は、交通ルールを守り、車道へのとび出しは絶対にしない。

≫夜間に外出する家族には夜光反射材を着用させよう。



身近な犯罪等の防止

～みんなで作ろう安全・安心の街～

【窃盗被害防止には「施錠の徹底」】

≫外出するとき、就寝するときは必ず戸締りしよう。

≫日中の在宅時でも、人がいない部屋は戸締りしよう。

≫車から離れるときは「キー抜き・ドアロック」。

≫カバンや貴重品は車内に置かないようにしよう。

【特殊詐欺被害には、「常時留守番電話」設定】

≫在宅中でもセットし、知らない電話にはでないようにしよう。

【安全安心のまちづくりのために】

≫地域住民の絆を強め、地域社会の防犯力を高めよう。



町民課暮らし環境係 ☎ 85-6131 / 長井警察署 ☎ 84-0110 / 白鷹西駐在所 ☎ 85-2029 / 白鷹東駐在所 ☎ 85-2046



6月18日、消防団協力事業所表彰が役場庁議室で行われ、佐藤町長より感謝状が手渡されました。長年にわたり消防団員の確保や消防環境の整備など、地域防災体制の充実に貢献されました。誠にありがとうございます。

丸羽建設株式会社
代表取締役 齋藤 英人 様

消防団協力事業所

長年の功績を
たたえて