

気を付けよう！ 熱中症

地域のみなさま、こんにちは！早稲田学区を担当している保健師の山崎です。

新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式を実践されていることと思います。マスクの着用は周囲に飛沫を飛ばさないためには重要ですが、熱中症のリスクを挙げてしまうという側面もあります。これからの季節、今年は例年以上に熱中症に気を付けましょう。



この素敵なマスクは早稲田の方から頂いたものです

ここでみなさんに予防のポイントをお伝えします！

○暑さを避けましょう！

室内：エアコンを使用し、室温が28度程度になるよう設定温度を調整しましょう。扇風機だけでは、室温が十分に下がらないことがあります。また、複数の人と同じ部屋で過ごす時には1時間に2回程度は換気を実施しましょう。

屋外：涼しい服装や、帽子、日傘を利用して過ごしましょう。

○水分を摂取しましょう！

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。マスクをしていると、マスク内の湿度があがり、喉の渇きを感じにくくなります。水分の摂取量は1日1.2ℓ程度が目安となります。

○適宜マスクをはずしましょう！

マスクをつけながらの激しい運動や作業は避けましょう。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）をとれるときはマスクをはずしても大丈夫です。

熱中症は、屋内や寝ている時にも起こります。自分自身はもちろん、家族や地域の人に目配り、気配りを行い、早稲田地区のパワーで暑い夏を熱中症ゼロで乗り越えましょう！



東区役所 地域支え合い課 保健師 山崎由菜

まちの風景



自転車運転の罰則が強化されました！

早稲田学区
防犯組合
情報提供



3年以内に違反2回で安全講習を実施、または5万円以下の罰金が、6月30日より実施されました。

特に逆走（右側通行）、幅寄せ、進路変更、不必要な急ブレーキ、ベルをしつこく鳴らす、車間距離の不保持、追い越し違反等の取り締まりを強化しています。

自転車の危険行為（抜粋）

信号無視・通行禁止違反・歩道での歩行者妨害・一時停止違反・飲酒運転・スマートフォンなどを使用しながら事故を起こす安全運転義務違反・ブレーキのない自転車運転・など

Q2、Q3とも
早稲田第3公園
忘れ物注意！



公民館の階段



A1

東2丁目のライオンズマンション



A2



A3

ここでした

わせた 社協だより

第172号

こむねっとひろしま 検索

早稲田社協 ホームページ

地域ポータルサイト こむねっとひろしま

東区 早稲田学区

スマホの方はこちらのQRコードでもご覧いただけます♪
<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/>

2020.8
(令和2年8月)
発行部数 2600部

<編集・発行>早稲田学区社会福祉協議会 〒732-0063 広島市東区牛田東二丁目12-23 早稲田集会所2F TEL/FAX (082) 225-3685

災害対策できていますか？

早稲田社協では「早稲田学区 新型コロナウイルス感染対策のための避難ガイド」を各戸に配布しました。繰り返しにはなりますが自然災害の多い時期ですのでこちらでもご紹介します。

- 避難場所以外に避難できる場所を決めておく
「在宅避難」「親族宅・友人宅・知人宅」「ホテル・勤務先など」「介護施設・医療施設」
コロナ対応の避難所が開設される場合、早稲田集会所と早稲田公民館が同時開設となります。
- 防災の情報収集ができるように備える
・こんな時のために情報を収集する
「避難のタイミングを決める時」「備蓄品の補充が必要な時」「一緒に避難する方がいる時」
・必要な情報が収集できる方法を確認する
・情報の意味を理解しておく
・情報収集が難しければ誰かに教えてもらう
- 在宅避難に必要な備えをする
①備蓄品を準備する
②家の安全を確認する
③火災に備える
- 非常持ち出し品を準備する
①持ち出し品をバッグに入れる
1～2日を過ごすために必要となる以下のような物を準備しましょう。
・水やお菓子など・ライトや電池
・簡易携帯トイレ・衣類、着替え、タオル
・モバイルバッテリー・現金
・乳幼児用品、女性用品、高齢者用品など
新型コロナウイルス対策に必要な持ち出し品
・マスク・体温計・アルコール除菌シート
②持ち出し品をバッグに入れ玄関に置く
③持ち出しバッグを持ってみる
持ち出し用バッグを背負って、軽く走れる程度の重さかどうかを確認しておきましょう。



車中避難のための装備品

プライバシー保護や感染リスクを下げるために車中避難をする場合は、以下のような装備品を備えましょう

- クッション、マット
→ 寝る時のシートの段差解消
- レジャーシート、衣類
→ カーテン代わりに視線を防止
- 段ボール、アルミシート
→ 断熱材として使用
- テント
→ 屋外に張ればプライバシー空間に

車中避難の時の注意点

- ◆早稲田集会所で車中避難できる場所の確認を
- ◆車中避難の登録をして情報や物資を受け取れるように
- ◆エコノミークラス症候群にならないように注意する



Q1

Q2

Q3

Q4

どこでしょう？

Part 2