



新しい生活様式



新型コロナウイルスの感染拡大を、長期的に防ぐため『新しい生活様式』が推奨されています。一人ひとりの基本的感染対策として

- ① 身体的距離の確保(できるだけ2m、最低1m空ける)
- ② マスクの着用(咳エチケット)
- ③ 手洗い(30秒以上)手指消毒

が、推奨されています。**密集、密接、密閉の『3密』**を避け、毎日の体調測定、健康チェックを行い、発熱や風邪の症状がある場合、無理せず自宅療養をしてください。



マスク熱中症に注意しましょう!

少しずつ、ドラッグストアやホームセンターなどで、不織布の使い捨てマスクを販売しているのを見かけることが多くなり、少し不安な気持ちも落ち着いてきました。

さて、今年の夏ですが、温暖化の影響により連日の猛暑日になることが予想されますが、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用して生活することになりそうです。

人は気温が高くなり体内に熱がこもるようになると、呼吸をして冷えた空気を取り込み、熱を発散して体温調節を行います。しかし、マスクをしていると、自分の呼吸によって暖かい空気しか入ってこないため、体温が上昇しやすくなるようです。また、のどの渇きを感じにくくなり、気づいたら熱中症になる可能性があります。

いつもの夏よりこまめに水分を取るようにしたり、エアコンを利用して、室内を涼しくしておきましょう。今年は外出を自粛して、お家で過ごしていて暑さに慣れていない方も多いと思いますので、普段よりも体調管理に気を付けてお過ごしください。

今、災害が起きたら どうなるの??

複数の災害が同時、または復旧中に発生することを“複合災害”といいます。地震が発生した後に津波が来たり、火災が発生したり、風水害から土砂災害が起こるなど、1つの災害だけでも対応が難しいのに、複数の災害対応を行う際の難易度も上がってきます。

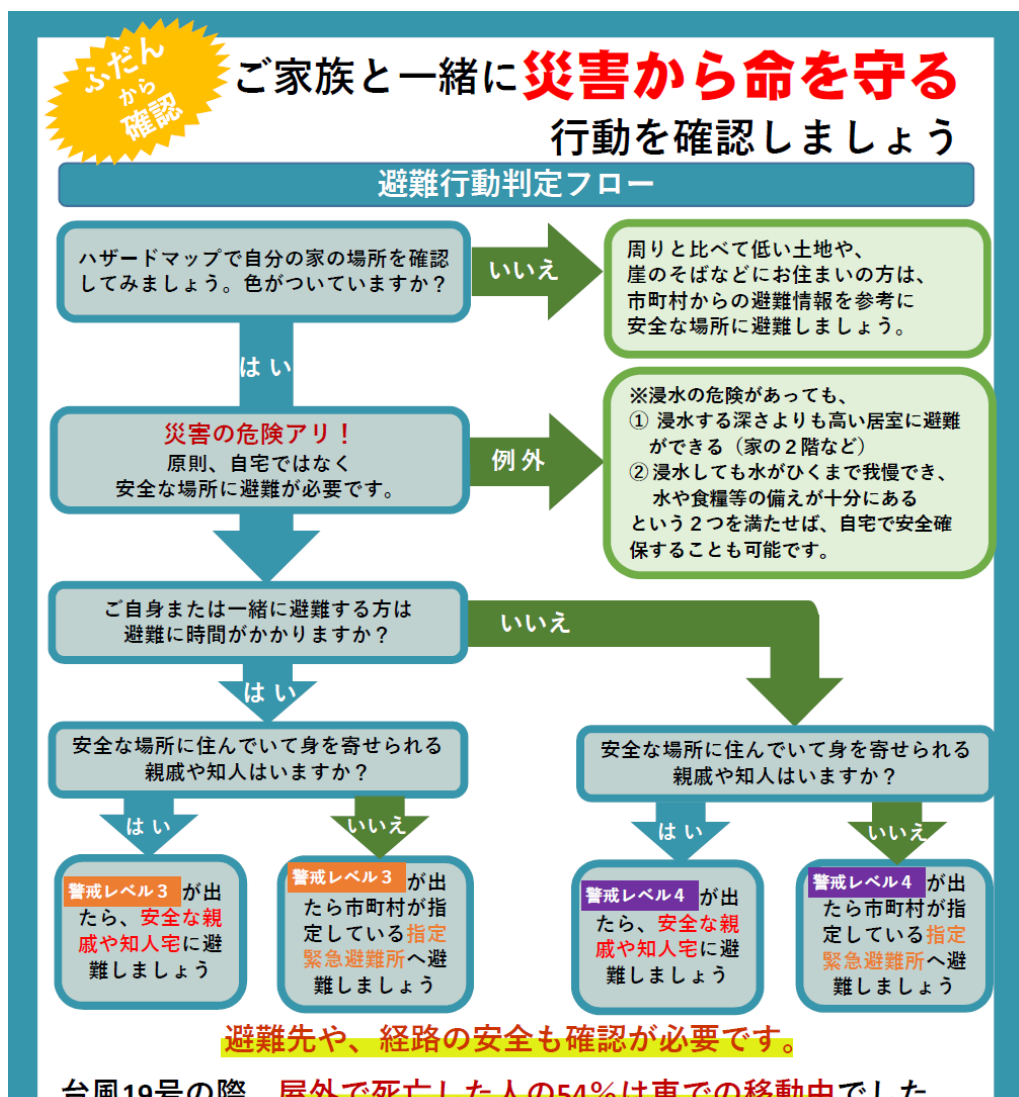
ステイホームのこの時期に、みなさんで最悪の事態も想定しながら、どう行動すればいいのか考えたり、家族で相談しておくくと実際に災害が発生したとき、被害を抑制できるかもしれませんね!

避難場所



裏面へ続く

2011年の東日本大震災の時、宮城県名取市の避難所で、インフルエンザに集団感染するという事例がありました。人が密集する避難所では、インフルエンザのほかにノロウイルスやロタウイルスによる急性胃腸炎の蔓延や高齢者がトイレに行くことを控えて、尿路感染症になることもあるので、予防することも大切になってきます。自宅が安全で、備蓄があれば、あえて避難所に行かない避難も可能です。



台風19号の際、**屋外で死亡した人の54%は車での移動中**でした。

⇒だからこそ、**早めの避難**が必要です。

☑ 避難する際の持ち物チェック！

- 携帯電話
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- 薬
- 生活用品
- 非常食
- 水
- 携帯トイレ
- 身分証明書
- お金
- ヘルメット
- 通帳、印鑑
- マスク
- 消毒液
- ウエットティッシュ
- 体温計



<めでたやで聞いた地域の声>

めでたやにお買い物にいらっしやったおばあちゃんが「今まで90年生きてきて、津波も地震も水害も経験したけど、こんな病気が流行るのは初めてだ」と、話してくれました。

たくさんの災害を乗り越えたのだから、こんなことで負けてられないね！と応えると、にこやかに「んだでば～！気を付ける」とのこと。長年の習慣を意識して変えるのは大変だと思いますが、いつの時代も柔軟に対応できる様子が、とても頼もしく見えました。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたら、お気軽にお問合せください。☺

Eメールアドレス:sunayama-shien@sea.plala.or.jp☺