

すなやま支援員

VOL.39

だより



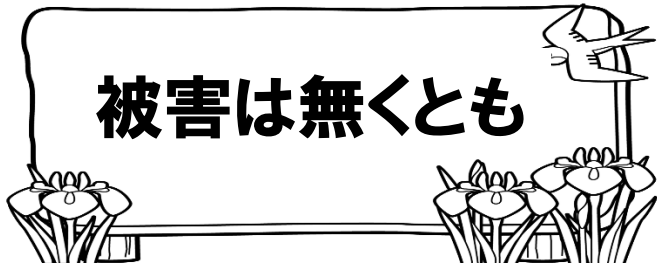
令和3年7月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

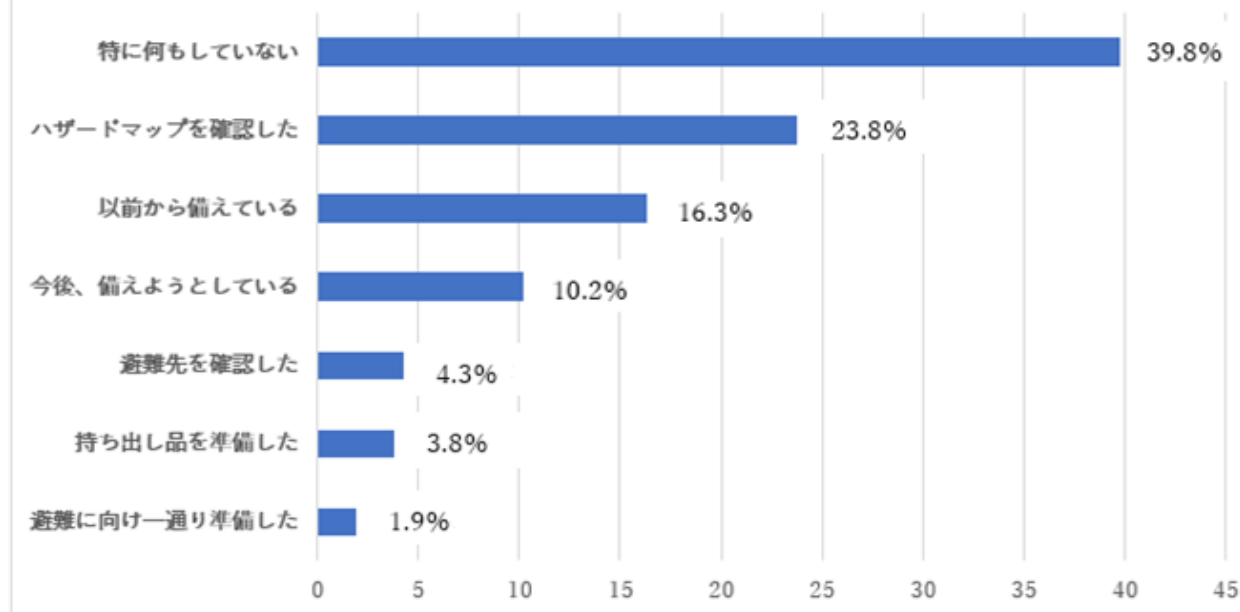
被害は無くとも



梅雨前線により記録的な大雨のため、7月3日、静岡県熱海市伊豆山地区の逢初川で土石流が2キロに渡り発生、複数の住宅が巻き込まれ、多数の安否不明者を捜索している様子を見て、みなさんご存じのことと思います。

近くに川や用水はあるけれど、切り立った山は無いし、土石流の心配はないけれど、川や農業用水が、溢れることはあるかも？と思いハザードマップで砂山地域を確認してみると、海拔が低く水が溜まりやすい箇所が見受けられました。避難場所に行くときのルート事前に把握しておかないと、わだちにはまったり、一面水で覆われて、どこが道なのかわからなくなることも予想されます。

防水害の備えを見直しましたか？



投票数：62,503票

参照資料 ABEMA TIMES

上記のグラフは、今回の静岡県熱海市の災害を受けて、防水害に対する備えを見直した人の割合を表しています。明日はわが身と考え、不測の事態に備えることが重要です。

家族で集まった時に、ハザードマップを再確認したり、避難した際の連絡方法、備蓄品など見直してみても、いかがでしょうか？

想定外のことを考えて、備えることは、難しいかもしれませんが、いざという時の安心にもつながります。ご近所で手助けが必要な世帯を把握しておくのも、大切なことです。



熱中症に関する大切なお知らせ

気温が高く、暑い日が続いています。この時期に注意してほしいのが、熱中症です。人間の体は60%が水分です。体から2%の水分が失われただけでも、症状が現れます。

主な症状		体重に占める水分の減少率	対応の仕方
重度	意識障害	8~10%	救急車の要請
	呼びかけや刺激への反応が鈍い		
	体にガクガクとひきつけがある		
	まっすぐ歩けない		
	高体温		
中程度	頭痛	5%	水分・塩分の補給
	集中力・判断力の低下		
	脱力感	4%	
	倦怠感		
	嘔吐		
	吐き気		
	気分の不快		
めまい			
軽度	大量の発汗	2%	涼しい場所に移動・衣服をゆるめる・体を冷やす
	足や腕などの筋肉に痛みを伴ったけいれん		
	立ちくらみ・めまい		

熱中症予防



熱中症予防対策

こまめな水分補給が大切です。畑仕事など作業の前後に必ずコップ1杯（200ml程度）の水分補給をしましょう。作業中も30分ごとに水分を摂ってください。外出しない場合も、1日1.5L~2Lを目安に水分補給が必要です。暑い夏を元気に乗り切りましょう！

問合せ 神林支所地域振興課地域福祉室 ☎66-6113

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い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp