

事務局からのお知らせ

第114号 2020/6/12発行

「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感染拡大防止のための3つの基本

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」を実践すること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。

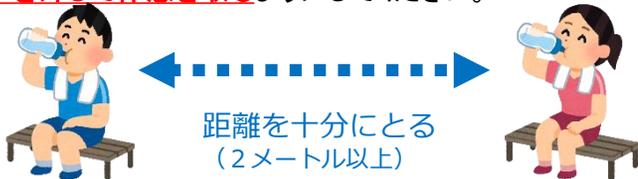
1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する。
- ・新型コロナウイルス感染予防のため、冷房時でも換気扇や窓を開放し換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・暑い日や時間帯は無理をしないよう心掛ける。
- ・涼しい服装にする。
- ・帽子を着用する。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中での**マスク着用は要注意**です。
- ・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、**マスクを外す**よう心掛けてください。
- ・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、**適宜マスクを外して休憩を取る**ようにしてください。



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をしましょう。
- ・1日あたり1.2リットルを目安にしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。



5 暑さに備えた体づくりを心掛けましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をするよう心掛けましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動しましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を心掛けましょう。



高齢者は熱中症になりやすく、また渇きに気づきにくいと言われておりますので、十分に注意しましょう。3密を避けつつ就業中は会員同士の積極的な声かけをお願いします。

《厚生労働省 発出令和2年度の熱中症予防行動(リーフレット)より引用》

熱中症

と暑さ指数(WBGT)

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・放射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

熱中症メーターは、この暑さ指数(WBGT)を感知し、警報音を発します。就業中はもちろんおうち時間でもご活用ください。

○運動(作業)に関する暑さ指数

	暑さ指数	気温(参考)
危険	31°C以上	35°C以上
嚴重警戒	28~31°C	31~35°C
警戒	25~28°C	28~31°C
注意	21~25°C	24~28°C
ほぼ安全	21°C未満	24°C未満

《環境省 熱中症予防情報サイトより引用》

『放課後児童支援員サポーター養成講座』を開催します。

放課後児童支援員は、2015年度より新設された学童保育の指導のための専門資格で「子ども子育て支援新制度」によって政府が後押ししてできた新しい資格です。

具体的な仕事内容は、**子どもが安心して過ごせる場を提供する仕事**です。子どもの下校後に就労等で親が家にいないことが増えている中で、保育所だけではなく学童への需要が今後高まることが予想され、また人手不足分野となることも予想されます。

サポーターとして経験を積まれると専門資格がなくても「放課後児童支援員」の資格が取得できる機会があります。

会員資格は問いませんので、会員の方も会員でない方もご参加ください。
※講座の詳細は、別紙チラシをご参照ください。

しめきり
7/6
(月)

「令和3年度滋賀県交通安全スローガン」が 滋賀県交通対策協議会で募集されています。

○募集テーマ

【交通安全部門】

県民みんなで、交通安全をすすめる雰囲気があふれる滋賀県らしい特徴のあるもの

【自転車条例部門】

「滋賀県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の内容を広く訴えるもの

○応募資格 滋賀県に在住または勤務・通学されている方

○応募期間 令和2年8月1日(土)～令和2年10月15日(木)

○応募方法 はがき、封書、FAXおよびメール

○応募先 〒520-8577 大津市京町四丁目1-1

滋賀県庁道路保全課内 滋賀県交通対策協議会事務局

TEL 528-3682 FAX 528-4903 E-Mail: ha08ka@pref.shiga.lg.jp

○令和2年度スローガン

「速さより マナーで競う 湖国道」「あせらずに あおる心に ブレーキを」「同じだよ 自転車、車、左側」

○その他 入賞作品は令和3年度交通安全県民総ぐるみ運動等に使用されます。

介護講習◆悪徳商法にご用心!

○日時 令和2年7月17日(金) 10:00～11:30

○場所 中央市民センター4階 大会議室

○テーマ だまされないための知識を学ぶ

○定員 20名

○講師 滋賀県消費生活センター

○申込先 事務局まで電話にてご連絡ください。 ☎ 525-2528

しめきり
7/3
(金)



介護月末報告会のお知らせ

令和2年6月26日(金)・29日(月) 両日共に9時30分開始または、13時30分開始の1日2回、計4回開催させていただきます。

訪問介護で就業されているヘルパー会員の皆さんは、上記日程のうち、いずれかにご参加くださいますようお願いいたします。