



* 令和2年6月1日発行 * 上道公民館 (TEL 44-2183) *

ホームページでは、公民館報がカラーでお楽しみいただけます♪その他の情報も！ <http://www.sakaiminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

暑いけど
マスクも付けないと…



マスク着用で熱中症に注意を！



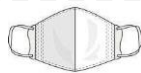
気温が上がるこれからの時期、注意したいのが熱中症。特に今年は新型コロナウイルスの影響で例年にはない「マスクを着けた外出」が必須となる異例の事態となっています。マスクの着用により「体に熱がこもる」「のどの渇きに気付にくい」他、外出自粛による運動不足などから「暑さへの慣れ」が進んでいないという、例年以上に熱中症のリスクが指摘されています。また、この時期は熱中症の症状が出てしまっただけで病院に行こうとしてもコロナでひっ迫する病院では、受け入れも難しい状況が予想されます。まずは、熱中症にかからない事が重要です。



①熱中症とは…

人は暑くなると汗をかき、その汗が蒸発したり、皮膚の温度が上昇したりすることで熱を外に放出させ体温を調節しています。これがうまくできなくなると体内に熱がたまり熱中症になるのです。

②マスク着用で…



マスクは顔のほぼ半分をおおうため、体温を逃す「放熱」の妨げに。また、熱もこもりやすく湿気も多いため、熱中症になる可能性が高まってしまいます。

③放熱する場所を多く、水分補給をしっかりと！

帽子や日傘で
日ざしをさえぎろう



顔から熱が逃げないなら、他の場所から体内の熱を逃がす工夫をしましょう。

半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネクタイ、開襟シャツなどで放熱するのがおすすめです。

また、マスク内は湿度が高くなるので喉の渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。喉が渇いてなくてもこまめに水分を補給しましょう。マスクが手放せない今年は例年以上に「熱中対策」に気をつけたいものです。



* 境港警察署からのお知らせ *



高齢運転者の免許更新に伴う早期申込み

運転免許の更新にあたり、高齢者講習の受講対象となられた方には、鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きます。

高齢者講習は県内9か所の自動車学校で受講できますが、その講習は予約制となっており、日に受講できる人数にも制限があります。自動車学校が大変混みあう繁忙期（2～3月及び8～9月）に運転免許証の有効期間が満了する方は、更新期限が切迫する時期になってから受講の申込みをされても、すぐには講習を受けることができず、結果として一時的に運転免許を失効してしまうこともあります。

高齢者講習は、運転免許証の有効期間が満了する日の6か月前から受講することができます。鳥取県公安委員会から「高齢者講習通知書」が届きましたら、すぐに開封し、早めにその通知書に記載されている県内の自動車学校に申し込んでください。



ふれあいの家

今月から「ふれあいの家」が始まります。

みなさんのお越しをお待ちしております。楽しい時間をみんなで過ごしましょう！



みんなでたのしくあそぼう

今月の「みんなでたのしくあそぼう」は新型コロナウイルス感染予防のため中止とします。

また、みんなで遊べる日を楽しみに待っててくださいね！



＜主催：あがりみちこ食堂・境港市役所健康推進課＞

上道神社境内清掃のお知らせ

清掃ボランティアの協力をお願いします。

軍手をご持参下さい。(小雨決行)

◎日時：6月30日(火) 午前7時30分～



* 次回館報(523)号は7月1日発行予定です *