

安全だより

～気のゆるみ 慣れと油断が 事故のもと～

○発行日：令和3（2021）年7月21日

○発行者：公益社団法人

伊勢原市シルバー人材センター

安全管理委員会

〒259-1131 伊勢原市伊勢原2丁目7番31号

電話:0463-92-8801 FAX:0463-92-0008

URL:webc.sjc.ne.jp/isehara/index

～ 梅雨も明け、夏本番 ～

熱中症に気を付けて！

《熱中症発生のメカニズム》

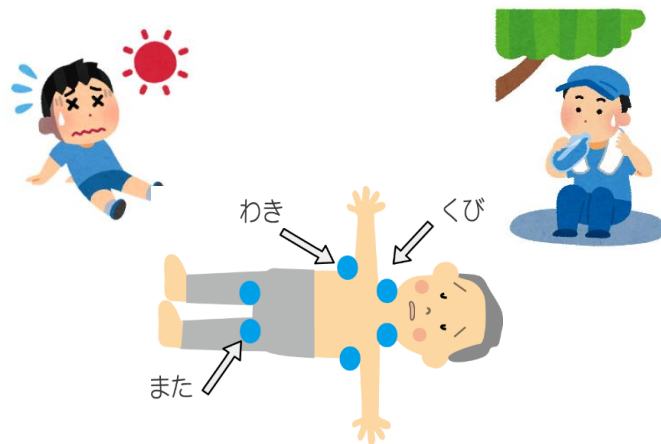
気温や湿度が高い環境でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。

そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇します。

▼熱中症になりやすい人(からだ・行動)

- ・脱水症状にある人
- ・高齢者・乳幼児
- ・からだに障害のある人
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」



《熱中症の応急処置_冷やす場所》

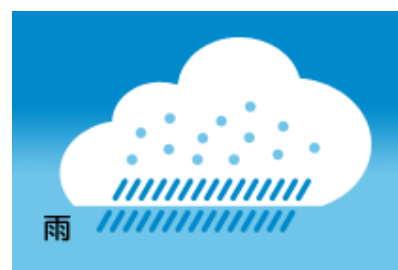
▼日常生活での熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給する
2. エアコン・扇風機を上手に使用する
3. シャワーやタオルで身体を冷やす
4. 部屋の温度を計る
5. 暑いときは無理をしない
6. 涼しい服装にする。
7. 外出時には日傘、帽子を着用する
8. 部屋の風通しを良くする



《集中豪雨のメカニズム》

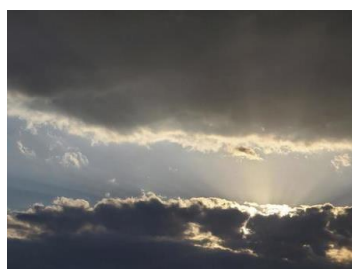
大量の水蒸気を含む暖かい空気が、上昇気流により上昇することで雲が発生します。周囲の空気を吸い込みながら上昇した雲が大きな積乱雲へと変化。上空で冷たい空気に冷やされた積乱雲は、その中で氷の粒をたくさん作り、それが落下することで激しい雨を降らせます。



竜巻・集中豪雨が発生するきざし

～空の変化に要注意～

真っ黒な雲が近づいて周りが急に暗くなったり、雷鳴や雷が発生したり、大粒の雨やひょうが降ったり、あるいは発達した積乱雲が見えたときなどは、竜巻や豪雨が近づいている可能性があることを認識しておきましょう。



集中豪雨で気を付けること

大雨によって氾濫の危険性がある河川や用水路には近づかないようにしましょう。地面より低い道は冠水する危険があるので通らないようにし、また浸水被害を受けやすい地下・半地下から避難することが大切です。ふたが外れたマンホールに転落する危険性があるので、冠水した道路には近づかないようにしましょう。



【編集後記】

最近、市内でもゲリラ雷雨が発生しています。全国的な状況をテレビで見ると、線状降水帯による想像を絶する大雨や、都内でのゲリラ豪雨による道路冠水が頻繁に報道され、特にマンホールから吹き上がる大量の水にはビックリです。

梅雨も明け、夏本番です。新型コロナや熱中症等に十分注意し、暑い夏も頑張りましょう！

《安全管理委員会》

委員長 海老澤 昇
副委員長 菊地 清秀

委員 川上絃光
三須好夫
吉田陸雄
井部 至
宇佐美明
河毛周之