



安全ニュース

令和6年度 夏号
発行:安全委員会



「熱中症予防教室」の開催

令和6年6月4日(火)、川越市総合保健センター協力のもと、「熱中症予防教室」を開催しました。
受講者18名は、熱中症を引き起こす条件や高齢者の特徴、日頃から暑さに負けない身体づくりの大切さなどを学び、酷暑が予想される今年の夏に備えました。



熱中症はこんな症状

身体が熱くなるだけでなく、あまり知られていない熱中症のサインもあります。

自覚症状

- 症状1: めまい 顔のほてり
- 症状2: 筋肉痛 筋肉のけいれん 筋肉がつる
- 症状3: ボーツとする 一瞬気が遠くなる
- 症状4: 体のだるさ 吐き気 尿が出なくなる

他覚症状

- 症状1: 元気が悪い 体調が悪そう
- 症状2: 体温が高い 皮膚が赤く乾いている
- 症状3: 汗のかきかたがおかしい まったく汗をかいていない
- 症状4: 水分を飲めない
- 症状5: 呼びかけに答えないうまく歩けない

・暑さに備えた**身体づくり**

出典:日本気象協会
症状数が高いほど危険

汗をかく程度の運動で暑さに負けない**身体づくり**

・こまめな**水分補給**

・大量に汗をかいたら**塩分を**

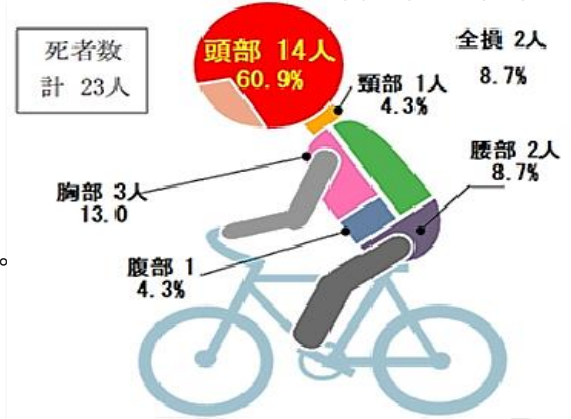
のどが潤いていなくても**1日1.2リットルを目安に**

自転車ヘルメットをかぶりましょう!

埼玉県警によると、令和5年度の自転車事故死者は出会いがしら事故が44%と最も多く、年齢別では高齢者が63%、致命傷は頭部損傷が69%を占め、全員がヘルメット未装着でした。
センターは、会員のみなさんの命を守る取り組みの一環として、自転車ヘルメットの着用を普及・定着するため、7月1日(月)、川越警察の協力のもと、ヘルメット着用運動「かぶる・ひろがる・命を守る**「みんなでカチッと!!」**」を推進するため「自転車ヘルメット着用宣言」を行いました。

自転車事故死者の負傷部位(令和5年度中)

令和5年12月末現在



出典 埼玉県警HP



「かぶる・ひろがる・命を守る**「みんなでカチッと!!」**」

自転車保有台数が全国トップクラスの埼玉県は、自転車事故死者数も全国ワースト上位であることから、自転車事故の被害を軽減するために、自転車ヘルメットの着用を推進するための埼玉県警の取り組みです。

正しくヘルメットを着用しましょう!

自転車ヘルメットの被り方

自分のために、家族のために。
命を守るヘルメットを!



ヘルメットはおでこをしっかり覆い隠せて、ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上までかぶる。

サイズは合っていますか?



あごひもはきちんとしめていますか?

自分の顔に合うようにあごひもの長さを調整する。あごひもとあごの間に指が1~2本入れたくらいを目安に苦しくない程度に調整する。



後頭部にあるダイヤルを回して、頭部とヘルメットの隙間をなくす。頭を振って前後左右でズレがないようにセットする。

安全就業は日々の健康管理から

川越市では、74歳までの方は「特定健康診査」を、75歳以上の方は「後期高齢者健康診査」の受診券を発送しております。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためぜひ受診しましょう。

新 自転車安全利用五則 令和4年11月1日~

※中央交通安全対策会議交通対策本部決定

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

みんなで守ろう
自転車安全利用五則



細菌性食中毒に注意しましょう

つけない

洗う! 分ける!

- ・調理を始める前は必ず手洗い
- ・生肉や生魚を切ったまな板等は使用の都度洗う
- ・加熱しないものは先に調理する
- ・焼き肉などは生肉と焼いた肉をつかむ箸は別にする



ふやさない

低温で保存する!

- ・生鮮商品やお惣菜などはできるだけ早く冷蔵庫に
- ・冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

加熱処理!

- ・肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すれば安全
- ・肉料理は中心までよく加熱する
(中心部を75℃で1分以上加熱する)
- ・ふきんやまな板、包丁等調理器具は、洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌する