

## 消防だより



### 「新しい生活様式」における 熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である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）」を避けるなどの「新しい生活様式」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ポイントは次のとおりです。

#### ○暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調節する。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、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。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日などは特に注意する。

#### ○適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でマスク着用には注意する。
- ・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、マスクをはずす。

・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うえで、適宜マスクをはずして休憩をとる。

#### ○こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安にする。

・大量に汗をかいた時は塩分も摂る。

#### ○日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。

#### ○暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動する。
- ・「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、運動する。

◎高齢者、子ども、障がい者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

## 9月9日は救急の日

皆さんは9月9日が何の日かご存じですか。

9(きゅう)と9(きゅう)で「きゅうきゅうの日」、すなわち「救急の日」です。

「救急の日」は、救急業務および救急医療に対して皆さんの理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。

以来、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」として、全国各地において応急手当の講習会を中心とした救急に関するさまざまな行事が実施されています。

また、救急出動件数が増加傾向にあります。真に緊急を要する人のために、救急車の適正な利用をお願いします。



## 町民文芸

(敬称略)

### ■まほろば短歌会

卒寿だから車は乗らぬと言っていた昨日の元気な声を思いぬ 村上やす子

ひと日ごと新しく咲く紫陽花のあふれる生命われにまぶしく 大橋正典

庭にいれ石のそれぞれにともなりて雨の降る日のおもむきふかし 高木美代子

狭庭に額あじさいら競い合う梅雨のさなかに山は灰色 古川奈津

目に見えぬ菌感染に自己防衛コロナウイルス終息祈る 清水康子

一万の人を連れ去りウイルスを送り地球の文明無言 河村紀年

涼風に伊吹おろしのやさし朝文訣稲田父母みる青さ 竹田義秋

## 必ずチェック！最低賃金

「岐阜県最低賃金」が  
改正されました

令和2年  
10月1日  
から

時間額852円  
(1円UP!)

岐阜県最低賃金は、年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、県内で働くすべての労働者に適用されます。

使用者も、労働者も、1時間当たりの賃金額が最低賃金額以上となっているかどうか、必ず確認しましょう。

詳しくは、岐阜県労働局賃金室  
☎058-245-8104またはお近くの労働基準監督署までお尋ねください。