



水辺での事故防止と安全対策について

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたが、日中はまだ暑い日が続いています。このような季節には、湖や川など水辺の涼しい場所へ出かける機会もあると思いますが、例年、水による事故の報告は後を絶ちません。令和6年中には、京都府内で15名が水難事故に遭い、そのうち6名の方が尊い命を落とされています。

こうした事故を未然に防ぐためには、以下の点に注意することが大切です。

水辺での安全対策ポイント

- ・体調管理を徹底する「体調がすぐれない場合は、水辺での活動を控えましょう」
- ・出発前に天気予報を確認する「急な天候の変化に備え、事前の情報収集を心がけましょう」
- ・子どもだけで水辺に行かせない「必ず保護者が付き添い、目を離さないようにしましょう」
- ・ライフジャケットを着用する「特に川や海では、万が一に備えて着用を推奨します」
- ・危険な場所には近づかない「遊泳禁止区域や立入禁止の場所には絶対に立ち入らないようにしましょう」
- ・飲酒後の水辺への立ち入りは厳禁「判断力が鈍るため、事故のリスクが高まります」

海や川などの自然環境は、天候によって状況が大きく変化します。事前に現地の情報を確認し、危険箇所の有無を把握しておくことが重要です。行動はできるだけ複数名で行い、万が一に備えて携帯電話などの連絡手段を確保しておきましょう。特にお子様は好奇心が旺盛で、危険な場所に近づいてしまったり、遊びに夢中になることで周囲への注意が散漫になりがちです。常に目を離さず、安全を見守ることが事故防止に繋がります。さらに、台風の接近が多くなる時期でもあり、急な天候の変化や河川の増水などが起こりやすくなるので、台風や大雨の後は河川や海岸に近づかないようにしてください。また、避難ルートの確認など防災への備えも日頃からご家族で話し合っておくことをお勧めします。皆さまが安全に楽しい時間を過ごせるよう、ぜひこれらの対策を心がけていただければと思います。

水の事故



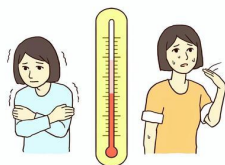
9月は寒暖差疲労にご注意を!

朝晩の涼しさと日中の残暑が入り混じる9月は、寒暖差による体調不良「寒暖差疲労」が起こりやすい時期です。舞鶴市でも「だるさ」「頭痛」「不眠」「気分の落ち込み」などの不調を訴える方が増えています。

寒暖差疲労は、気温の変化に対応するために自律神経が過剰に働き、体力を消耗することで起こります。特に冷え性や汗っかきの方は要注意です。

対策ポイント

- ✓ 朝晩は羽織れる服で体温調整
- ✓ 軽い運動で代謝をアップ
- ✓ めるめのお風呂でリラックス（40℃前後）
- ✓ 温かい食事で内側から体を温める
- ✓ 睡眠リズムを整え、疲労回復を促進



季節の変わり目は、心身のバランスが崩れやすい時期です。寒暖差疲労を改善するには、体を寒暖差に適応させていくことだといいます。

倦怠感などの症状がある人は、次の3つの対策を試してみるとよいそうです。

(1) 軽い有酸素運動

散歩、ジョギング、サイクリングなどで体を動かし代謝をよくする

(2) 入浴の工夫

夜寝る前に、40℃ぐらいのぬるま湯に5～10分ほど浸かる

(3) 耳を温めて血液循環をよくする

ホットタオルを耳に当てる、くるくる耳マッサージなどで血液循環をよくする

1分でできる! くるくる耳マッサージ

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っばる
- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- ③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

健診センターからのお知らせ

ーマイナンバーカードについてー

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

ー院内でのマスク着用に関するご案内ー

7月より「常時のマスク着用」を終了しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどのかぜ症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

