センターだより

第２号　令和３年７月８日

小松島市青少年健全育成センター

夏季の過ごし方

蒸し暑い日が続きますが，児童・生徒の皆さんは，日々勉強やスポーツに取り組んでいることと思います。もうすぐ夏休みとなります。長い休みで気がゆるみがちになりますが，**規則正しい生活**を心がけ，**体調管理**を確実に行ってください。

新型コロナウィルス感染症や熱中症，交通事故，水の事故に注意しましょう。

今年も不審者情報が多く寄せられています。**「いかのおすし」**を忘れず，**自分の命は自分で守る**という心構えで有意義に楽しくすごしてください。

いかのおすし「こんなときはどうする？」

親子で一緒に確認することが大切です。

・「○○まで道案内してくれませんか」と声をかけられたら，「すみません，大人の人に聞いてください」と断る。

・すこしでも「いやなだな」「こわいな」と思ったら，「大声を出して助けを呼ぶ」「防犯ブザーを鳴らす」。

・子どもの行動範囲を一緒に歩いて，何かあったら駆け込める場所（商店や理容室など）を確認する。

・声かけやつきまといなどがあった場合，些細（ささい）なことでも警察や学校へ連絡する。

第４４回「防ごう！少年非行」市民総ぐるみ運動

主唱　青少年育成小松島市民会議　　**期間**　７月１日から８月３１日まで

スローガン

－地域の絆と輝く未来！！
とくしま若者応援宣言－
（１）みんなで防ごう　　少年非行
（２）みんなで進めよう　環境浄化
（３）みんなで築こう　　明るい家庭
（４）みんなで育てよう　自立の芽

健全な街づくりのため，家庭・学校・地域が連携してご協力くださるようお願いします。

小松島市青少年健全育成センター
電話・ＦＡＸ（０８８５）３２－１３９８
電話相談　　（０８８５）３２－５５６０
（なんでも相談ください。秘密は守ります。）

新型コロナウィルス感染防止，熱中症予防へ「一人ひとりができる対策」

○新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人との距離をとること，マスクの着用，手洗い，咳エチケットに心がける，換気を十分にする，睡眠などで健康管理をしっかりする等で，自分や他人への感染を防ぎましょう。

・人との間隔（ソーシャルディスタンス）は，**できるだけ２メートル**空ける。

・会話は，できる限り**真正面は避ける。**　・症状がなくても**マスクを着用**する。

・帰ったらまず**手や顔を洗う。**　**・手洗いは３０秒程度**かけて**水と石鹸で丁寧に。**

○３密（密閉・密集・密接）の回避

密閉（**換気の悪い密閉空間**である），密集（**多くの人が密集**している），密接（互いに**手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為**が行われる）がある場では，感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

屋外でも，人混みや近距離での会話など，密集，密接には注意してください。

○熱中症とは

熱中症は，高温下で体温調節がうまく働かなくなり**体内に熱がこもってしまうことで発症します。**主な症状は，たちくらみ，筋肉痛，大量の発汗，頭痛，吐き気，嘔吐，倦怠感，意識障害，けいれん，手指の運動障害，高体温などです。

○熱中症の予防

・暑さを避ける：なるべく日陰を歩く，**帽子や日傘の使用**など。
家の中ではエアコンなどを使って適度な温度・湿度を保つ。

・服装の工夫：吸水性や通気性に優れた素材の服や下着を着用する。

・こまめな水分補給：**のどが渇く前に水分補給**をする。
暑い日には知らずしらずのうちに汗をかいている。

・暑さに備えた体づくり：日頃から軽い運動で汗をかく習慣を身につけておく。
体調が悪い時は，無理せず自宅で静養する。

・マスク着用時は：皮膚から熱が逃げにくく，体温調節がしづらくなっている。
激しい運動は避け，水分補給に心がける。

○熱中症になったら

・風通しの良い日陰やクーラーの部屋など**涼しい場所に移動**させる。

・衣服をゆるめて**体内の熱を逃がす。**アイスパックなどを当てて冷やす。

・**水分と塩分の補給**をする。スポーツ飲料なども良い。

・意識がない場合は**救急車を呼ぶ。**

交通マナーアップ（横断歩道）

・横断歩道は歩行者優先！車の運転手は横断歩行者がいれば，**必ず一時停止**をお願いします。

・横断歩道を渡る歩行者は，大人も子どもも**手をあげて渡りましょう！**