

夕暮れ時の交通事故に 注意しましょう



令和四年
晩秋号

鶴崎包括新聞



発行日：令和4年11月1日
発行元：鶴崎地域包括支援センター(北鶴崎2-7-7)
電話：097-594-1501
ホームページアドレス：
<http://www.city.oita.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>

夕暮れ時に交通事故が多発








一日のうちで交通事故が起こりやすい時間帯は17時～19時の時間帯です。この時間帯は「魔の時間」と呼ばれています。特に10月～12月にかけて最も多く発生しています。自動車対歩行者が約半数で、死亡事故の約9割は歩行者の道路横断時です。その中の約8割が横断歩道以外での事故です。交通ルールを守り、交通事故に気を付けましょう。

夕暮れ時の交通事故を防ぐには？
イラストを見て危険予測してみましょう。



- ① 横断歩道ではない所を渡っている歩行者は道路を横断する時は**交通ルール**を守りましょう。
- ② 左からの車を確認していない**左右確認**を行い、**余裕を持って**渡りましょう。
- ③ 反射板を付けていない**明るい服装、反射材等**を活用しましょう。

冬の感染防止対策 7つの基本

- ① 身体的距離の確保
人との距離は空けましょう。 
- ② マスクの着用
咳エチケット徹底しましょう。 
- ③ 手洗い
家に帰ったら手や顔を洗いましょう。 
- ④ 換気と加湿
こまめに換気をし、温度を保ちましょう。 
- ⑤ 3密の回避
密集回避。密接回避。密閉回避。 
- ⑥ 適切な運動や食事
食事・運動・睡眠を心がけましょう。 
- ⑦ 健康チェック
毎朝体温測定しましょう。 

- ・ 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント
- ・ 一方の窓を少しだけ開けて常時換気をしましょう。開ける幅は温度が**18度以上**、湿度が**40%以上**になるよう温度と相対湿度を測定して調節しましょう。
- ・ 人のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れましょう。**(二段階換気)**。
- ・ **開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことが出来ず(燃えやすい物から距離をあげ火災予防に注意する)。**
- ・ 窓を十分開けられない場合は、窓の換気に併せて、可搬式の空気清浄機を併用しましょう。

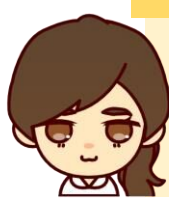


寒い季節を迎える今 窓を開放して新型コロナウイルスの感染を防止

新型コロナウイルス感染症への対応として重要なものが換気です。寒くなると窓を閉め切りたくなりますが、感染防止のため換気をしていきましょう。



鶴崎地域包括支援センター職員紹介



先日ホットサンドメーカーを買って、朝食によく使っています。おいしいレシピがあれば教えてください。
社会福祉士 谷崎



この夏から両親と同居して介護真っ只中の毎日です。家族の立場になって解る事が多く、畑と山登りが楽しみです。
主任介護支援専門員 仲摩



趣味は美味しい物の写真を撮ることです。落ち着いたら食べ歩きもしてみたいです。よろしくお願いします。
社会福祉士 安藤



趣味はカラオケで、自宅ではAlexaを使って最新曲を聴いています。よろしくお願いします。
社会福祉士 宮本



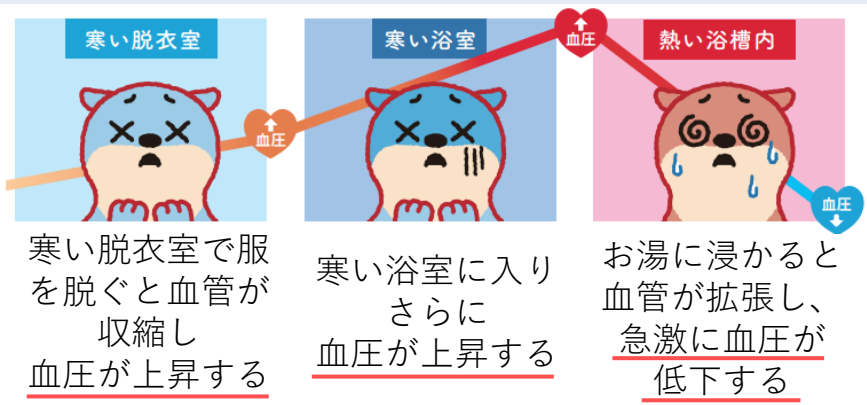
今年から包括メンバーになりました。よく「珍しい苗字ですね。体操の〇〇選手に似てるね。」と言われることが多いですが、運動神経は普通です。よろしくお願いします。
社会福祉士 若狭



最近は臼杵の実家からの通勤が増えました。安全運転につとめます(・ω・)ゞ
看護師 高橋

ヒートショックってなに？ 予防のための7つのポイント

「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化が体に与えるショックのことです。このことで血圧が変動することが入浴事故の要因の一つと言われています。
<https://heatshock.jp/> 「ストップヒートショック」より



入浴時の7つの対策ポイント

- 湯はり時に浴室を暖める
- 脱衣室も暖めておく
- 湯温設定は41度以下に
- 入浴前に、家族に一言かける
- 入浴前に水分を摂る
- かけ湯をしてから入る
- お湯に浸かるのは10分以内

いろいろな秋クロスワード

語群の漢字をひらがなに変換し、□をうめてクロスワードを完成させよう！

- 【語群】
- 運動
 - 東京オリンピック
 - 収穫
 - 農作物
 - お芋
 - 芸術
 - 展覧会
 - ルーツ(るうつ)
 - 夜長
 - 読書

※小文字は大文字に変換します

答えはこちら↓

