

みんなで防ごう 児童虐待・高齢者虐待・障がい者虐待

昨今の新型コロナウイルス対策に伴う生活不安やストレスなどにより、
家庭内の虐待の悪化や件数の増加が懸念されています。

「おかしい」と感じたらまずは相談を!

あなたの気づきが、子どもや高齢者、障がい者、その家族を守るにつながります。「おかしいな。虐待ではないかな。」と感じることがあれば、すぐに相談してください。相談者の秘密は厳守します。相談の結果、虐待ではなかったとしても、相談者が罪に問われることはありません。



【相談・通報先】

①平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)
長寿福祉課 NTT(32)8856、IP(39)9078

②上記以外の日時
吉野町役場 宿日直 NTT(32)3081

③その他
児童相談所虐待対応ダイヤル…189(いちはやく)

新型コロナウイルス感染症の影響による
心の悩みについて

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式での相談ができます。

「SNS心の相談」

<https://lifelinksns.net/>

【受付時間】
月・火・木・金・日:17時~22時30分
(22時まで受付)
水:11時~16時30分
(16時まで受付)

▶生活環境の変化等でストレスを抱えている方へ

子どもの関わりについての具体的な工夫のポイントや相談窓口等の情報が、下記サイトにまとめられています。

※厚生労働省ウェブサイト

「国民の皆さまへ

(新型コロナウイルス感染症)」 →



令和4年度第1回
介護者のつどいを開催します

- ▶日 時 8月3日(水) 10時~11時30分
- ▶場 所 吉野町大字丹治130番地の1
吉野病院併設 健やか一番館3階 健やかサロン
- ▶内 容
・牛乳パックリメイク小物を作りましょう!
~かわいい小物で食卓を明るく~
・みんなでわいわい情報交換や意見交換
- ▶締 切 8月1日(月)
- ▶その他 先着順にて定員8名、参加費無料



▶申込方法

電話にてお名前、連絡先をお伝えください。
長寿福祉課 地域包括支援センター
NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

※感染症の状況により中止となる場合があります。
中止の際は、お申込みの方に個別で連絡します。

お願い 参加者の方は当日**自宅で検温**と**マスク着用**のご協力をお願いします。

熱中症予防 × コロナ感染防止

「新しい生活様式」を健康に過ごしましょう!

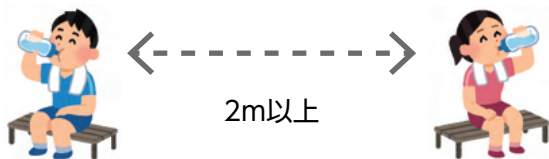
7月～9月頃は、高温で湿度の高い時間が増えます。このような時期に多いのが「熱中症」です。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

「新しい生活様式」とは…新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと

1 適宜マスクをはずす

熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

- マスク必要なし**
- ▶ 屋外で、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合
 - ▶ 距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合
 - ▶ 屋内で、人との距離が(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合



マスク着用は従来同様、基本的感染防止対策として重要です。高齢の方と会う時や病院に行く時、人混みの中では、マスクを着用しましょう。1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

2 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

- ▶ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ▶ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



3 暑さを避けましょう

- ▶ 涼しい服装、日傘や帽子
- ▶ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ▶ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



4 エアコン使用中もこまめに換気

エアコンを止める必要はありません

- ▶ 窓とドア2カ所を開ける
- ▶ 扇風機や換気扇を併用する
- ▶ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



! 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

5 暑さに備えた体づくり・日頃からの体調管理

- ▶ 暑さに備え、暑くなりはじめの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)
- ▶ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ▶ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



熱中症の症状

- 軽度** めまい、失神、筋肉痛(こむら返りなど)
- 中度** 吐き気、大量の汗、頭痛、39度以上の熱
- 重度** 顔が赤く、意識がもうろうとしている、汗が出ない、40度を超える熱。



こんな時はすぐに体を冷やし、救急車を!

- ①意識がない、もうろうとしている。
- ②吐き気、嘔吐がある。
- ③自分で水分を摂ることが不可能。
- ④けいれんしている。