

# コロナだけじゃない!

# 熱中症

## にも気をつけよう!



マスクをしていると、湿度でのどの渴きがわかりにくい気がします。こまめに水分をとるよう心掛けましょう!

熱中症は、高温・多湿の環境下で、体温調節や発汗作用が上手に働かなくなることによって発生する病気です。病態によっては死に至る恐れがありますが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年の夏はマスクをつけて過ごすことが多くなります。次の症状には十分注意しましょう。



「自分で水が飲めない」「意識がない」場合は救急車を!

### めまい 立ち眩み等



#### 対処法

- ・涼しい場所で安静にする
- ・水分・塩分を補給する

#### 医療機関

症状が改善すれば受診の必要なし  
症状の改善が見られない場合、要受診

### 頭痛 吐き気等



#### 対処法

- ・涼しい場所で安静にする
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす

#### 医療機関

症状が改善すれば受診の必要なし  
症状の改善が見られない場合、要受診

### 意識障害 運動障害等



#### 対処法

- ・涼しい場所で安静にする
- ・水分・塩分を補給する

#### 医療機関

急いで救急車を要請  
要受診

## 熱中症を予防しよう

### 体調の管理

「睡眠不足」「過労」「風邪などの病気」で体力がおちている時に、暑い外を歩くことや運動は控えましょう。

### 環境の調整

「風通しの良い」「吸湿性のある」服装に。外出時には帽子や日傘を準備し、時折涼しい木陰やクーラーのある室内で休憩しましょう。

### 水分補給と塩分補給

大量に汗をかくと水分だけでなく塩分も同時に失われます。室内でも室外でも、喉の乾きを感じる前に水分・塩分・経口補水液などをこまめに補給しましょう。

### ●ガソリンを購入されるみなさまへ●

ガソリンは私たちの身近にあるとても便利なものですが、貯蔵、取り扱いを間違えると大変恐ろしいものであり、「危険物」として消防法に定められています。

令和2年2月1日より、ガソリンを容器詰め替え購入する場合はガソリンスタンド側から身分証等による本人確認や使用目的の確認を行うことが義務化されました。ガソリンの安全な取り扱いのため、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和2年度危険物安全週間推進ポスター▶



## 自転車で

# 「#おうちじかん」

## 自転車のアレンジ術・その1 「バーテープ」

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、「ソーシャルディスタンス(人と人との距離)」など、気にしなければならぬことが多い状況です。サイクリングも、個人で走行すれば「3密」に属さないとはいえ、落ち着かない状況が続いています。

そこで今回は、自転車の「#おうちじかん」を紹介します。

### ■バーテープとは?

ロードバイクのハンドル部に何かが巻かれているのを見たことはありませんか?ハンドルに巻かれているテープは、「バーテープ」といい、さまざまな効果をもたらしてくれます。

#### バーテープの効果

- ・汗や雨などでも手が滑りにくく、ハンドルを握りやすくする
- ・クッション性、弾力性により走行時の振動吸収性を高め、手が痛くなるの防いでくれる
- ・走行中、疲れにくくなる

バーテープにはさまざまな種類があり、スウェード・コルク・ゴム・木綿・タオル生地、と好みに合わせることができます。新型コロナウイルス感染症により増えた「おうちじかん」を利用して、自分好みの自転車にカスタマイズしてみましょう!



▲さまざまな種類のバーテープ



■商工観光課 ☎0887-57-7520  
■香南市サイクリングターミナル ☎0887-55-3196

### ■エンドキャップで更におしゃれに!

「エンドキャップ」とは、バーテープをとめる部品のことをいいます。実はこのエンドキャップ、お酒の栓で代用することができます!おしゃれで自身の好きな銘柄をつければ、普段のサイクリングがもっと楽しくなること間違いなし!

※走行中に外れ落下しないよう、接着や固定はしっかりと行ってください



▲お酒の栓を利用したエンドキャップ



「ヒルクライム(山登りレース)」というジャンルに参加する選手の中には、バーテープの重量約50gすらも、そぎ落としたいとあえて巻かない選手もいるとか...。すごい貪欲精神!!

Maze-Cle 齋藤 光明