



火災・救急・救助 119  No.386

富良野広域連合富良野消防署占冠支署  
56-2119

冬の入浴にはご注意ください。


冬期間は、暖房をつけている暖かい部屋と、暖房をつけていない浴室・トイレなどの寒い部屋では温度差が生じます。この温度差は、血圧を大きく変動させる原因となります。血圧の急激な変動によって引き起こされる、失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈などの健康被害のことをヒートショックといいます。浴室でヒートショックの症状が現れた場合、転倒や溺水の危険性があり、条件によっては命に関わることもあります。

冬期間は、ヒートショック発症の可能性を念頭に置き、可能な限り家の中で温度差を生じさせないようにする工夫が必要です。ヒートショックがおきやすい人の特徴として、高齢者や脳血管疾患の持病がある人があげられます。以下のポイントに注意してヒートショックを予防しましょう。

- 脱衣所や浴室が冷え込まない夕方に入浴する
- 食事直後や飲酒時は入浴しない
- お風呂のお湯は41℃以下に設定する
- 脱衣所やトイレに暖房機を設置する



救急出場状況

(10月分) 

交通	3件	(7人)
一般負傷	2件	(2人)
急病	12件	(10人)
転院搬送	1件	(3人)

10月計	18件	(22人)
累計	116件	(107人)
※ ( ) 内は搬送人員		

地域とともに コミュニティ・スクール情報  
～占冠中学校～

休校措置解除後から6ヶ月が過ぎ、中学校では新型コロナウイルス感染リスクを抑えながら、年間計画の変更や教育活動の一部見直し、家庭学習状況のフォロー、健康状態の確認などを行い、生徒達の「学びの保障」を踏まえた持続的な学校運営を推進してきました。また、コロナ禍を乗り越え、生徒達のさらなる資質・能力を身につけさせるために、ICT活用法や機器環境の整備等も占冠村の協力を得ながら着々と進めており、電子黒板や実物投影機の充実はもとより、デジタル教科書の導入やタブレットPC等による遠隔操作の活用法も研究、検討しています。

1学期に行うことができなかった学校行事については、保護者や地域の方々からもご理解・ご協力を頂きながら、2学期から無事に開催することができました。1年生の炊事遠足、2年生の宿泊研修、3年生の修学旅行、第74回体育祭等、開催する上で様々な制限や感染症防止対策が求められる中でも、生徒達は創意工夫を凝らし、前向きに精一杯取り組んできました。特に、体育祭から学校祭にかけては、全校生徒が一丸となってまとまる姿が見られ、改めて占中生の団結力や成長を感じ取ることができました。

コロナ禍においても、今年度の中学校の重点目標である「意欲的・主体的に行動する心豊かでたくましい生徒の育成」をめざし、「子どもの学びを止めない」を合い言葉に、学校と地域が一体となって、魅力あふれる教育活動を推進していきたいと思えます。

占冠村教育委員会 56-2182



主な相談窓口一覧

厚生労働省では、様々な相談窓口を紹介しています。電話相談の他、富良野保健所や役場等に相談してください。

こころの健康相談統一ダイヤル

56-0570-064-556

「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

よりそいホットライン

56-0120-279-338 (24時間)

暮らしの悩み事、悩みを聞いてほしい方、DV、性暴力などの相談をしたい方、外国語による相談をしたい方など

いのちの電話

56-0570-783-556

コロナ禍の中で様々な困難や苦悩にあって、おひとりで苦しんでおられる方のための電話です。そのお気持ちをお聴きかせください。

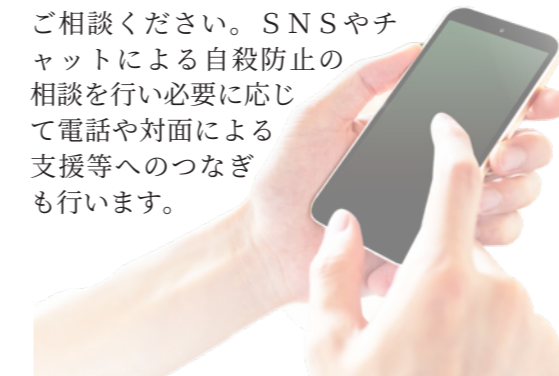
チャイルドライン

56-0120-99-7777

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

SNS相談

お使いのスマートフォンアプリで、「生きづらびっと」「よりそいチャット」「こころのほっとチャット」などと検索し、ご相談ください。SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い必要に応じて電話や対面による支援等へのつなぎも行います。



こんにちは 保健師です

住民課保健予防担当  
56-2122

長らく減少が続いていた自殺者数は、令和2年度に入ったあたりから上昇に転じています。特に7月以降は、女性の自殺者数の増加が目立っています。

尽きない悩み、お気持ちをお聞かせください

女性

性の自殺の背景には、経済生活問題や勤務問題、DV(ドメスティックバイオレンス)被害や育児の悩み、介護疲れや精神疾患など、様々な問題が潜んでいます。コロナ禍において、そうした自殺の要因になりかねない問題が

深刻化し、これらが女性の自殺者数の増加に影響を与えている可能性があります。全国のDV相談件数は、前年同月比で1.6倍に増加しています。経済的にも不安定な生活を強いられる女性が増えている中で、今後の自殺リスクがさらに高まる懸念が

高まっています。女性の自殺者数の増加率が高いことから女性の自殺の動向に注目が集まりがちですが、依然として、男性の自殺者数は全体の68%を占め、男性自殺者数の3割が40〜60歳代の中高年男性となっています。新型コロナウイルス感染

症の影響を受け、今後の生活について不安を感じる方も多いと思います。おひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人など身近な人や左記の相談窓口までご相談ください。

