

# こちら駐在所です

占冠駐在所 ☎ (56) 2110

## 飲酒運転の根絶～飲む前にハンドルキーパーきめたかな？

### 飲酒運転は悪質な犯罪！

飲酒運転は、悲惨な交通事故を引き起こす悪質、危険な運転行為です。お酒を飲むとわずかな量でも重大事故を起こす可能性が高くなります。二日酔いで運転も「飲酒運転」です。深酒したあとの運転や、身体にアルコールが残っている場合は、運転は絶対にやめましょう。みなさん一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、許さない」ことを強く意識して、社会全体で飲酒運転を根絶する機運を醸成させましょう。

### 飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に処罰の対象になります。

### 「ハンドルキーパー」で飲酒運転を防止！

ハンドルキーパー運動とは、仲間と車で飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人（ハンド

ルキーパー）を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。お酒を提供するお店の方は、「お客さんが車で来店していないか」「車で来店している場合は、ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防止しましょう。

### 飲酒運転情報の提供！

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶する目的で、「飲酒運転ゼロボックス」（北海道警察HP）を運用しています。「今まさに、飲酒運転をしそう！している！」等の情報をメールで受付します。周囲の人が飲酒運転による交通事故の被害に遭わないように、飲酒運転に関する情報や飲酒運転根絶に向けたアイデアがあれば連絡してください。緊急の場合、またはすぐに対応が必要な場合は、110番してください。



# 地域とともに

コミュニティ・スクール情報  
～占冠中学校～

占冠村教育委員会 ☎ (56) 2182

## コロナを乗り越えて

「熱盛 ～大地に響け！我らの学校祭～」のスローガンのもと、第75回学校祭を9月4日に開催しました。緊急事態宣言期間のため、学校としての感染防止・拡大防止対策を徹底し、参観者の皆さまにも感染防止対策や入場制限等にご協力をいただきながらの実施となりました。

生徒達は、学年創作活動や作文発表、全校合唱において、個々や学年の持ち味を発揮したり、占冠村の良さを表現したりと、主体的に活動していました。また、作品展示では個性溢れる力作が並び、日常の学習活動に一生懸命に取り組んでいる様子や成果などを垣間見ることができました。

参観された保護者の皆さまからの事後のアンケートでは、「生徒達が主体的に、協働性を高めて活動する姿がすばらしかった」や「学年創作活動や作文発表等、創造性が溢れていて感動しました」など、賞賛の声をたくさんいただき、生徒達にとっても今後の活動への自信と励みになっています。

これからの学校行事においても、当面は感染防止対策を徹底させながらの開催となりますが、生徒達の生き生きと活動する姿を、1日でも早く地域の皆さま方にも参観していただけるような日常に戻ることを願っています。



# 冬の脱水にご注意

こんにちは  
保健師です

人間の体の約60%は水分です。毎日の食べ物や飲み物から約2・5Lの水分を摂取し、ほぼ同量の水分が尿や便、汗などで排出されます。季節が変わってもこの量はあまり変化がないので、熱中症の危険が少ない冬場でも、水分補給の重要性は変わりありません。

### ■冬も脱水のリスクはあります

冬は空気が乾燥している上、暖房器具の使用により、さらに湿度が下がります。乾燥した環境では、皮膚や粘膜などから、自覚がないうまみ水分が失われる「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」が増え、知らず知らずのうちに体から水分が失われています。

また、冬は体感温度が低く、喉の渇きを感じにくいことや体を冷やしたくないなどの理由から水分摂取を控える場合もあります。このように、外気の乾燥による不感蒸泄の増加と水分摂取量の減少が同時に起こると、日常的に脱水のリスクが上がることとなります。

### ■冬の水分補給が大切な理由

①風邪対策に水分補給 感染対策には、手洗いやうがいも基本ですが、「水分補給」も大切な予防策のひとつです。

②脳梗塞、心筋梗塞予防に水分補給 冬は脳梗塞や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなり血圧が上昇する風邪などの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発となります。湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

③アルコールと水分補給 年末年始は、飲酒の機会や量が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

ことも一因にありますが、水分補給も大いに関わっています。前述した冬の水分摂取が少ないことが要因となり、血液の粘度が上がってドロドロの状態となります。そのため血管が詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

④アルコールと水分補給 年末年始は、飲酒の機会や量が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

### ■脱水のリスクが高い子どもと高齢者

脱水のリスクに関して特に注意が必要なのは、子どもと高齢者です。

子どもは、水分と電解質の再吸収が行われる腎臓機能が未発達であり、成人に比べ水分の出入りが多いため脱水症になりやすいという特徴があります。また、自分の意思で水分補給ができない乳幼児は、周囲の大人が気を配る必要があります。

⑤水分摂取の目安 人間は1日に2・5Lの水が必要です。

食事に含まれる水分量は1・0L、体内で作られる水は0・3Lと合わせていますので、飲み水では1・2Lを目標に水分を取ってください。起床時、食事毎、入浴の前後、睡眠前の他、こまめに水分を取ることが意識してください。

岡住民課保健予防担当 ☎ (56) 2022

