STOP 熱中症 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、例年梅雨入り前の5月ごろから発症が増え、梅雨明けの7月下旬～8月上旬にピークとなって救急搬送される方が多くなります。今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために自宅で過ごすことが多くなっていることから、体力が落ちていたり、身体が暑さに慣れていないなど、特に注意が必要です。問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

熱中症予防のポイントは　暑さを避ける！　こまめに水分補給！

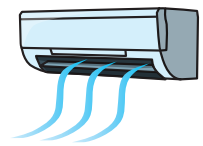
1 水分補給

マスクを着用していると、水分を摂る意識が低くなりがちです。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

アルコールは、尿の量が増えて体内の水分を排出してしまうので、水分補給は水、大量に汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。

飲み物の温度は5～15度が吸収が良く、身体の冷却効果も大きくなります。

2 室内環境



空気の流れを作るために、窓を開ける際には、2方向の窓を開けたり、ドアを開け、換気を心掛けましょう。

また、扇風機だけで我慢せずに、エアコンを使い、温度・湿度計を確認しながら、室温を28度前後に保つように温度調整をしましょう。

遮光カーテン、すだれを垂らす、日射遮断フィルムの活用、夕方に打ち水を行うことなども効果的です。

3 体調に合わせた対策

体温を測定し、通気性・吸湿性の良い服装で過ごしましょう。

バランスのよい食事を心がけ、1日3食しっかり食べて、体力をつけましょう。

就寝・起床を同じ時間にして、睡眠のリズムを整えましょう。寝不足や体調不良のときは、こまめに休息をとり、無理をしないようにしましょう。

体力維持のためにも、適度なストレッチ・筋トレも効果的です。

4 外出時の注意

天気予報で気温30度以上になる日には、なるべく涼しい時間帯に外出しましょう。

外出の際は、日傘・帽子・扇子・うちわなどを活用し、水筒など水分補給できるものを持ち歩きましょう。

暑さ指数(WBGT)の数値は、環境省ホームページでご確認ください。こちらのホームページから「暑さ指数　メール配信サービス」(無料)に登録できます。詳しくは右記二次元コードをご覧ください。

環境省熱中症予防情報サイト

5 緊急時・困ったときには･･･

体調が悪くなったときのために、既往歴・平熱・服用薬・家族の連絡先を書いたメモなどを身につけておきましょう。

【熱中症の症状】めまい・立ちくらみ・筋肉の硬直・頭痛・吐き気･身体がだるいなど

熱中症の症状があらわれたら・熱中症が疑われる人を見かけたら

◆涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰へ移動する。

◆からだを冷やす

衣類をゆるめ、保冷剤などで首回り、わきの下、足の付け根などを冷やす。

◆水分補給

水分・塩分を含む冷たい飲み物、経口保水液(水に塩分とぶとう糖を溶かしたもの)などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう！

消費生活相談の現場から

借主に不利な内容でも賃貸住宅の特約は守らなければならないの？

【事例】

6年間住んだ賃貸住宅を退去したが、全室全面のクロスの張替え費用として20万円を請求された。

管理会社に苦情を言ったところ、契約書に特約として「退去時のクロスの張り替え費用は入居者負担」と書かれており、同意のサインもあると言われた。特に目立った汚れも付けておらず高額な負担をすることに納得できない。

【アドバイス】

特約とは当事者間で決めた特別な約束のことです。特約は基本的には双方で自由に決められます。しかし、借主に不利な特約を契約内容とする場合には、自分にとって不利な内容であることを理解したうえで、借主が合意していることが必要です。

この事例の場合、相談者はこの特約が、本来貸主が負担すべき修繕費を合理的な理由もなく借主に負担させる内容になっているということがわかっていませんでした。また事業者からもそのことについて説明を受けていませんでした。

一方、国土交通省のガイドラインでは通常損耗や経年劣化による修繕費は家賃に含まれており、すでに支払い済みという考え方を示しています。またクロスの場合、6年経てば残存価値は1円とされています。

このことからもこの特約はガイドラインの考え方が考慮されていない、借主にとって一方的に不当な内容であるとして特約の無効を主張できる可能性があります。

賃貸住宅のトラブルでは、契約内容や入居期間、入居者の部屋の使用方法などそれぞれの事情によってセンターからの助言内容が変わります。不明な点があれば消費生活センターへご相談ください。

問消費生活センター☎042-495-6212(相談専用)

キヨセタイムトラベル S40s

2020年は清瀬市市制施行50周年

第9回　竹丘竹丘団地

昭和45年、清瀬が市になる直前の竹丘団地の姿です。三角山を出て清瀬駅に向かうバスが「竹丘団地」バス停に停まっています。バスが行くのは、竹丘中央通り。東京病院と救世軍清瀬病院の間の通りです。

このバス路線は昭和43年開設で、清瀬駅南口発着。三角山のバス停は竹丘二丁目の浅間神社近くにあるので運転区間はほぼ町内という路線ながら日に数十便出ていました。

バスには「ワンマン」の表示があり、窓は開いています。

このころ、竹丘団地はご覧のように平屋建てでした。右側一番手前の棟の前には物干し竿に高々と洗濯物が掲げられています。

昭和30年代後半になって竹丘や野塩、中里に都営団地ができるなどして清瀬の人口は年を追って増加、住宅都市として発展していきます。

※「竹丘」は昭和39年の町名変更で誕生した地名。

新たな『清瀬市史』の編さん事業を行っており、昭和・平成の清瀬の写真を集めています。ご協力ください。~この記事は、今までの収集資料に基づき市史編さん室が担当しています~