



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

安全運転のポイント

歩行者のなかでも、とりわけドライバーが注意しなければならないのは子どもと高齢者です。そこで今回は、子どもと高齢者の行動特性や事故から守るためのポイントをまとめてみました。



子どもとの事故防止

こんなときの子どもは赤信号

子どもは基本的に自分中心であり、周囲の状況に注意を払わず行動するという特性があり、それが「飛出し」などの行動につながることがあります。

特に次のようなときは、子どもの動きに十分な注意が必要です。

◆数人で歩いているとき

子どもが数人で歩いているときは、ふざけあっていきなり車道に飛び出してくることがあります。

◆歩きながらゲームをしているとき

ゲーム画面に視線も意識も集中しているため、特に歩車道の区別のない道路では、道路の中央に寄ったり、交差点では信号に気づかず赤信号で横断してくることがあります。

◆親と一緒にいても手をつないでいないとき

親と一緒にいる子どもは安心感から、かえって危険な行動をとりやすいと言われており、手をつないでいないときは、急に車道に出てくる可能性があります。

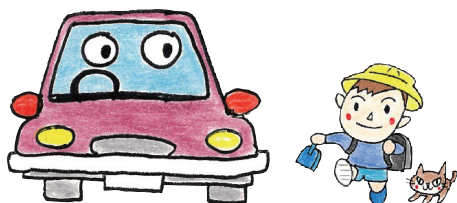
子どもとの事故防止の留意点

子どもとの事故を防止するために、特に次の点を心がけましょう。

◆保育園や幼稚園、小学校など子どもの多い場所を走行するときは、あらかじめスピードを落とします。

◆通学路の走行はできるかぎり避けます。

◆上記の「こんなときの子どもは赤信号」に該当するような場合は、いつでも停止できる速度に落とすとともに、子どもの動きから目を離さないようにします。



高齢者との事故防止

高齢者が事故に遭いやすい要因

交通事故による歩行中の死者の多くは、65歳以上の高齢者です。高齢者の歩行中の死亡事故の大半は横断中に発生しており、車が接近しているにもかかわらず横断してくることが少なくありません。

その主な要因としては、次のような高齢者の行動特性があげられます。

◆高齢者は視力が低下し、耳も遠くなって車の音も聞こえないことがあるため、車の接近に気づきにくい。特に薄暮時にヘッドライトを点灯していない車は気づきにくい。

◆歩く速度が遅いため、青信号で横断を始めても途中で赤信号になることがある。

◆振り返るなどの動作が困難な人もいるので、道路の状況を確認せずに横断してくることがある。

◆車のほうが止まってくれると考えて横断してくることがある。

高齢者との事故防止の留意点

高齢者との事故を防止するために、特に次のような点を心がけましょう。

◆自車線側だけでなく、対向車線側の道路脇にも目を向けて、横断しそうな高齢者がいないかどうかを確認します。特に対向車がある場合は、高齢者が隠されてしまい発見が遅れることがありますから、早めの発見に努めます。

◆道路脇に高齢者を見かけたら、横断してくるかもしれないと考えスピードを落とし、高齢者の動きに注意します。

◆高齢者が横断を始めたときには、横断歩道のない場所でも一時停止や徐行をして先に横断させるようにします。

◆高齢者は信号が変わっても横断しきれない場合がありますから、青に変わって先頭車両が発進していくときは、必ず渡り遅れた高齢者がいないかどうかを確認します。

こころのセルフケア ストレスを上手にコントロール

最近では心置きなく外出や旅行を楽しむ機会が減り、代わりにさまざまな制限がかかる中で、窮屈な思いをし、ストレスがたまっていますか。

ストレスは「嫌なもの・悪いもの」と思われがちですが、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。ストレスを乗り越えるための努力が、自信を与え人間としての成長を促します。

しかし、ストレスが過剰な状態になると、メンタルヘルス不調の原因になります。



ストレスが心身に与える悪影響とは?

ストレスは私たちの体や心、行動にさまざまなかたちで悪い影響を及ぼします。

気持ちが不安定になったり、食欲がなくなったり、夜眠りづらくなったりした経験がある方も多いのではないのでしょうか。特に以下のようなストレスサインが現れている場合は、心に負担がかかってしまい、病気にかかるリスクも上がってしまいます。

【心のストレスサイン】

- ・悲しい、憂うつな気持ちが続いている
- ・不安感、イライラ、緊張感が消えない

【体のストレスサイン】

- ・寝付きが悪い、夜中や朝早くに目が覚める
- ・手や足の裏に汗をかく

【行動のストレスサイン】

- ・消極的になった
- ・飲酒や喫煙の量が増えた



ストレスを上手にコントロール

①自分のストレス反応を知ろう

例えば、疲れがたまるといつもイライラする、食欲がなくなる、お腹が痛くなる、腰が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきます。

②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする

ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消となり、メンタルヘルス不調の予防につながります。



セルフケア&ストレス解消法

①適度な運動を行う

ヨガやストレッチなどを行い、緊張した筋肉をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。ウォーキング、ランニングなどを行うのもおすすめです。

②朝食をしっかりと食べる

朝食は、1日を元気に過ごすエネルギー源として、とても重要です。

朝食を取り胃が膨らむと、その反応を受けて自律神経が活発になり、すっきりと体が目覚めることができます。また、朝起きたら朝食の前にコップ1杯の水を飲むようにすると、さらに目覚めが良くなります。

③好きな音楽を聴く、演奏する

「こんなときは、この曲」というように気分に合わせて音楽を選ぶのも効果的です。

④植物やペットと触れ合う

動物と触れ合うことで、こころが落ち着いたり、ストレスが軽減されることがあります。

⑤目覚めたら太陽光を浴びる

体内時計がリセットされることで、覚醒と睡眠のリズムを保つ手助けとなります。また太陽光を浴びてから十数時間後に、眠気を感じるホルモン(メラトニン)の分泌が促されるため、規則正しい生活を送ることに役立ちます。



⑥ぬるめのお湯にゆっくりつかる

副交感神経を優位にし、リラックスするために湯温はぬるめ(38~39度くらい)に、また心臓に負担がかからないようお湯の量は少なめにし、ゆったりつかります(半身浴)。

6月は曇天でも強い紫外線 しっかりした対策が大切!

6月に入ると、5月の爽やかな気候から一転し、雨の日やどんより曇った日が多くなります。そのため、「紫外線は弱いから大丈夫」と、ついUVケアを怠りがちですが、実は6月の紫外線の強さは晴れが続く5月とほとんど変わりません。曇りや雨だと油断しないで、しっかり紫外線対策を心がけましょう!

☀️肌老化の7割は「光老化」など紫外線の影響?

紫外線は体内でビタミンDを生成したり、体内時計をリセットするなどのメリットがありますが、日焼けやシワ・シミ・たるみなどを引き起こす要因ともなります。とくに肌老化の約7割は紫外線の影響だといわれるため、若々しいお肌を保つためには、しっかりしたUVケアが大切です。

日本列島の紫外線の量は、札幌より東京、東京より沖縄と、南西に下るほど大量に降り注ぎます。東京の場合でも、紫外線が弱いのは11月~1月の3カ月のみ。ちなみに沖縄では真冬でも東京の春に匹敵する紫外線量がありますので注意が必要です。

☀️「日焼け止めクリーム等」を効果的に使い、万全のUVケアを!

UVケアは夏の晴れた日だけでなく、春~秋、さらには夏場の曇天や雨の日でもしっかり対策することが大切です。ちなみに晴れの日を100%とした時、曇りの日は50~60%、雨の日でも約30%程度の紫外線量があります。

UVケアの基本は日焼け止めのクリーム・乳液・スプレー・ジェルなどをしっかり塗布することです。塗布する際には顔や腕をはじめ、首の後ろや耳、デコルテなどの露出部分も忘れずに。

また日焼け止めクリーム等は、どんなに効果が高いものでも塗りなおしが必要です。日焼け止めの強さとして「SPF」という単位が使われますが、SPF1で約20分の紫外線ケアですので、SPF30であれば600分(10時間)の効果があるとされます。しかし、汗などで流れてしまうとその効果は薄れるため、一日の中で一番紫外線が強い10:00~14:00は塗りなおしを行うなど細かなケアが必要です。

☀️帽子やサングラスなどのグッズもフル活用しましょう!

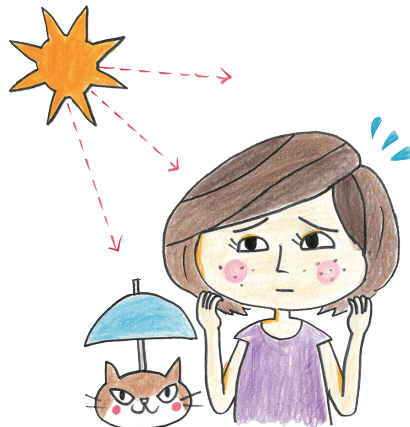
外出時は日傘と帽子で直射日光の95%を遮ることができます。しかし手や腕は露出していることが多いのでUV手袋などでのケアが大切です。

また、サングラスも紫外線対策には有効です。サングラスの色は薄めの色が良く、紫外線対策に有効な色は「赤」といわれているため、薄い赤色のサングラスがおすすめです。

☀️食事と睡眠も紫外線ダメージを防ぐのに有効?

UVケアなどの紫外線対策に加え、紫外線ダメージを防ぐためには、食事や睡眠を意識することも大切です。紫外線によるダメージは、体内での活性酸素の発生も問題視されていますので、抗酸化作用のある食事が有効です。トマト、ザクロ、グレープフルーツなど色鮮やかな野菜やフルーツで積極的にビタミンC・Eを摂って肌の基礎力を上げることもお忘れなく。トマトやスイカに含まれるリコピン、ニンニクやタマネギに含まれるセレンウム、またポリフェノールも有効です。

食事とあわせて大切なのが睡眠です。良質な睡眠は、肌の新陳代謝力を高め、肌の再生を促します。紫外線が強くなるこれからの季節、しっかり睡眠をとって、昼間浴びた紫外線を蓄積しないようにしましょう。





6つのポイントで食中毒予防



新型コロナウイルス感染症の予防は重要ですが、気温と湿度の高い夏の時期は細菌による食中毒にも注意が必要です。

予防の基本となるのは、食中毒の原因となる菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。家庭内でも予防の基本を守ることが大切です。気温が高くなる夏場は、食中毒を起こす細菌が身近にいることを意識して食中毒の予防を心掛けましょう。

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point 2 家庭での保存

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3 下準備

こまめに手を洗う

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

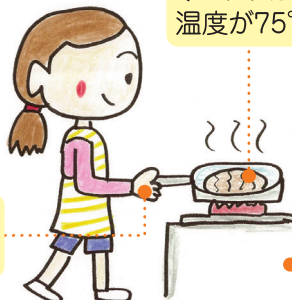


point 4 調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

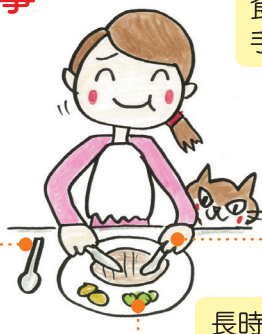


point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6 残った食品

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする



おめでとうございます

郵愛だより4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募ありがとうございます。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の商品は発送をもってかえさせていただきます。

●A賞 ニンテンドースイッチ 萬野 葉子 様/斎藤 誠 様

●B賞 ぶっ飛び! タワーゲーム・ミニオン 川原 裕一 様/深谷 智行 様/藤本 昌代 様

