

安八交番だより

287

サポカー体験学習

大垣警察署にて、10月23日（水）午前11時から3階会議室及び駐車場でサポカー体験学習を行います。
*定員 先着10名まで

「サポカー」「サポカー-S」とは？

政府は、高齢運転者による交通事故対策の一環として、衝突被害軽減ブレーキなどの先進安全技術を活用した一定の運転支援機能を備えた「サポカー」「サポカー-S」の普及啓発に、官民一体で取り組んでいます。2020年までに衝突被害軽減ブレーキの新車乗用車搭載率を9割以上にする政府目標も掲げています。

「サポカー-S」の区分 搭載される装置により、さらに3つの区分に分かれます。

- タイプ1** 衝突被害軽減ブレーキ（対歩行者）、ペダル踏み間違い時加速抑制装置※1、車線逸脱警報※2、先進ライト※3
- ペーシング+** 衝突被害軽減ブレーキ（対車両）、ペダル踏み間違い時加速抑制装置※1
- ペーシング** 低速衝突被害軽減ブレーキ（対車両）※4、ペダル踏み間違い時加速抑制装置※1

※1マニュアル車は無し。※2車線維持支援装置でも可。※3自動ブレーキ併用時、自動ブレーキ併用の又は配光可変型対行も有り。※4低速衝突軽減が時速30km/h以下のもの。

消防署だより

145

季節の変わり目の体調管理を

今年の夏も、全国各地で最高気温が35℃を超える猛暑日が続きました。10月に入って気温が下がり、すごしやすい日が増えてきますが、季節の変わり目に体調を崩してしまうことは少なくありません。

どんな症状が出るの？

9月～11月にかけて、頭痛、倦怠感、不眠、目の疲労といった体調不良が起きやすくなります。身体だけではなく、心にも不調が現れることもあります。

原因は？

寒暖差やストレスなどにより、自律神経のバランスが崩れることによって体調不良が起きやすくなります。寒暖差だけではなく、環境の変化なども原因になってきます。

どうやって対策すればいいの？

自律神経のバランスを整えるためには規則正しい生活を送ることが大切です。決まった時間に就寝、起床し、バランスの良い食事を心掛けましょう。特に豚肉やレバーに含まれるビタミンB群、牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムは、神経の働きを正常に保つ役割があります。

それでも体調を崩してしまったら？

すぐに病院へ行く。または119番通報をして救急車を呼んでください。病院へ行きたいがどこで受診すればいいのかわからない場合は、救急医療情報案内（☎88-3799）に電話をすると、最寄りの医療機関を教えてください。

ためらわずに救急車を呼んで欲しい症状

頭・顔	突然の激しい頭痛・突然の高熱・顔半分のしびれ・ろれつが回らない・顔色が悪い
胸や背中	突然の激痛・息切れ・呼吸困難・胸の中央が締め付けられるような痛み・移動する痛み
腹	突然の激しい腹痛・下血・血便
手足	突然のしびれ・突然力が入らなくなる

これらの症状だけでなく、体の異変を感じたり、周りに様子がおかしい人を見つけたら救急車を呼んでください。