



「やましなプラス+」ダウンロード(無料)、AppStore  
またはGooglePlayで「やましなプラス+」と検索  
するか、右記QRコードからアプリをダウンロード  
(無料) ※通信料は利用者負担



災害への日頃の備え

- **非常持ち出し品の準備をする!**  
最低3日間の**水・食料**と**生活必需品**を準備しておきましょう。  
あなたのお宅の備蓄は充分ですか?
- **住んでいる地域の危険性を知る!**  
「水害ハザードマップ」や「土砂災害ハザードマップ」で、  
**お住いの地域の危険箇所**を確認しておきましょう。  
ご自宅は避難が必要な場所ですか?
- **我が家の行動ルールを決めておく!**  
災害時の**避難場所**や**避難経路**を話しあっておきましょう。  
あなたの避難場所はどこですか?

問合せ 区総務・防災担当 (☎592-3066)

山科区役所からのお願い

避難所・避難場所には十分な量のマスク、消毒液、体温計がありません。  
避難の際には、出来る限り持参してください!



ハザードマップの入手方法

山科区役所2階地域力推進室で配布中。  
こちらのWEBサイトからも確認できます。

京都市防災危機管理情報館 防災ライブラリ 検索



<手洗いのポイント>

その① 目的は手についた汚れを洗い流すこと!

手洗いは手についたウイルスや細菌を死滅させるものではありません。

よく泡立てたせっけんですっかりと洗い流すことが大切です。正しい洗い方でなければ、洗う回数が多くても効果はあまりありません。

その② 洗い終わった後の行動も大切

水気が飛び散らないように注意しましょう。飛び散った水滴は汚れているかもしれません。自宅の洗面所やトイレのタオル、使用したハンカチをこまめに洗濯し、交換することを忘れずに。



臨床薬剤疫学分野 村木 優一先生

正しい手洗いのポイントをご紹介します!



YouTubeで動画を公開中! こちらのQRコードよりご覧ください。



その他にも...

マスクのつけ方・外し方、咳エチケット、感染予防に関するQ&Aなども公開しています。

問合せ 京都薬科大学 企画・広報課 (☎595-4691)

熱中症にご注意ください!

- 屋内でも熱中症は発生しています。
- 新型コロナウイルス感染症対策で、外出自粛による運動不足やマスク着用などから、熱中症発症リスクが高まっています。
- 正しい知識で予防・応急手当の方法を知っておきましょう。



熱中症の予防

室温の温度コントロール

エアコンや扇風機で温度調節し、室温28℃を目安に!

こまめに水分補給

のどが渇く前に水分補給を!  
大量の発汗がある場合は、塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクが最適です。

バランスの良い食事、十分な睡眠・休養、適度な運動

日頃からウォーキング等の運動により、汗をかく習慣を身につけて、暑さに強い体づくりを!

熱中症と思ったら(めまい、頭痛、吐き気など)

涼しい場所に移動後、脇や首の付け根を冷やし、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

親子で絵本を楽しみませんか

絵本の読み聞かせは、親子で心を通わせられる良いコミュニケーションの1つです。おうちでも楽しめる絵本の読み聞かせについて、鏡山保育所 小寺玉枝先生にお伺いしました。

子どもにとって、絵本の読み聞かせはどんな効果がありますか。

おうちの方が自分のために読んでくれるという「幸福感」を満喫できることが一番だと思います。そして、ものごとを楽しみと思う心、好きなものを見出す心、豊かな感受性などをはぐくみます。また、人との関わり方や、やさしさ、悲しさ、世界の美しさなど多くのことを学びとることができます。

どのように読み聞かせをすれば良いですか。

大きめに声色を変えたり身ぶりや手ぶりで表現したりしない方が、お子さんの想像力を引き出します。また、ひとつひとつの言葉を説明したり、言い換えしたりしない方が、絵本独自の言葉のリズムを味わえます。

最後まで絵本を楽しむには。

子どもはストーリーだけでなく、「絵を見ること」も楽しめます。お子さんが興味を持って見る絵があれば「ワンワンだね」など言葉かけしながら、お気に入りのページを繰り返し見ながら進めると、ほかのページにも少しずつ興味が広がります。

お子さんの興味に合わせて読みながら、絵本を通じて共感しあう楽しさが経験できるといいですね。

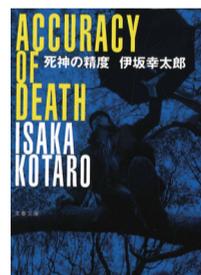


雨季のおすすめ本

梅雨の時期にぴったりの本を読んでおうち時間を楽しくお過ごしください。

『くもりのちはれ せんたくかあちゃん』 さとうわきこ/作・絵 福音館書店

洗濯の大好きなかあちゃんのお話、2作目です。「くもっているけど やっぱり せんたくしなくちゃね」。曇り空なのにどうするのでしょうか。じめじめした気分を吹き飛ばす、かつこいいかあちゃんは健在です。



『死神の精度』 伊坂幸太郎/著 文春文庫

彼が仕事をするときには、よく雨が降るといー。死神・千葉の仕事は、担当となった対象者の1週間の行動を確認し、やがてその人に訪れる死を「可」とするか「見送り」とするか判断するものだ。一風変わった死神と人々の生きざまを描いた短編集。

