



## 今月のテーマ

## 春の熱中症に気をつけましょう

気温が上がり始める春先は、実は熱中症が発生しやすい時期です。特に、4月後半から大型連休にかけて、急に夏日になることもあり、急激な気温上昇は暑さに慣れていない体への影響が大きく、熱中症のリスクが高まります。

また、春の新生活や環境の変化により疲れや緊張がたまりやすく、気づかないうちに水分不足や体力低下を招き、体温調節がうまく働かなくなることもあります。特に、子どもや高齢者は熱中症の症状に気づきにくいので、周囲の見守りが大切です。

こまめな水分補給、無理のない活動、休憩の確保を心掛け、春の熱中症を予防しましょう。

### 春だからこそ気をつけたいポイント

- 天気予報をよく確認しましょう



- まだ早いとちゅうちょせず、暑い時は冷房や扇風機を活用しましょう



- こまめに水分補給をしましょう



- 朝晩は冷え込みますが、日中の気温が高くなる日が増えるので、着脱しやすい服装を心掛けましょう



- 4月は生活環境が変わることが多く、疲労をためやすいので、早めに体を休めるようにしましょう



- うちわやネッククーラーなどを活用しましょう



## 考えてみよう! 共生

人権

国際

多文化共生

問合せ先 文化課文化・人権グループ ☎96-1224

### 「その情報、確かめていますか? ~インターネットと人権を考える~」

インターネットやSNSは、私たちの生活を便利にしてくれる身近な存在です。その一方で、真偽不明な情報や、根拠のないうわさが広がってしまうことがあります。「多くの人が言っている」、「何度も目にした」といった理由だけで、その情報が正しいとは限りません。

誤った情報や思い込みが広がると、特定の人や集団への誤解や偏見が生まれ、差別や人権侵害につながる可能性があります。悪意がなくても、うわさ話や不確かな情報を広めてしまうことで、結果として誰かを傷つけてしまう場合もあります。SNSなどで広がる誹謗中傷やデマによる人権侵害に対応するため、インターネット事業者への通報や削除の対応体制を整えることを求める「情報流通プラットフォーム対処法(情プラ法)」が施行されました。また、本市の「人権施策基本方針」でも、インターネット利用に起因する人権侵害は重要な課題として位置付けられています。

一人ひとりの人権が尊重されるまちをつくるためには、私たち自身が情報の受け手として意識を持つことが大切です。目にした情報をすぐに信じたり、安易に共有したりする前に、「この情報はどこから来たのか」、「信頼できる情報なのか」と立ち止まって考えてみましょう。また、公的機関や信頼できる報道などによる情報かどうかを確かめ、事実が確認できないものは広めないようにしましょう。

