

猛暑時の停電 暑さ対策を



場所によっては気温40度を超える昨今の夏。エアコンなしではいられません。台風や落雷などで夏に停電が起きると大変な事態に。いざという時のために備えましょう。

災害による停電

台風や豪雨などの災害で、電線や電柱が破損したり、電気設備が浸水で故障するなど、夏は停電リスクが高くなっています。また電力施設が被害を受けると、復旧までに時間がかかります。

まずはラジオやスマホなどで原因と範囲を確認しましょう。電力会社のホームページには復旧時刻が記載されることがあります。

停電に備えたグッズ チェックシート

- 照明：懐中電灯
 情報収集：ラジオ スマホ&モバイルバッテリー
- 体を冷やす：扇子・うちわ
携帯扇風機(ハンディファン)・電池
飲料水(夏場は1人1日3リットル程度)
生活用水(トイレを流す・タオルを濡らすなど)
冷却タオル(水をつけて使う)
28度で凍る保冷剤入りネッククーラー
保冷剤
瞬間冷却パック
氷・氷のう
冷感スプレー(※)
- その他
塩あめ・塩分チャージタブレット
災害用トイレ(断水の時に使う)

※冷却は「実際に温度を下げるもの」、冷感スプレーは「温度が下がったように感じるもの」です。冷感グッズは脳が涼しいと錯覚するため汗が出ず、かえって体温が上がり熱中症リスクが高まります。一時的に暑さをまぎらわす程度に使い、熱中症対策には冷却グッズを使いましょう。

熱中症を防ごう

停電でエアコンや扇風機が使えない状態が続くと、熱中症のリスクが高まります。体温が上昇しないように何ができるでしょうか。

1・室内を涼しく

直射日光が室内に入らないように、遮光カーテンやよしずなどで遮ります。アルミ断熱シートや梱包用ダンボールなどを窓に貼っても遮断できます。室内よりの気温が低い時は窓を開けて、風通しをよくしましょう。

2・体を冷やそう

①通気性のよい服に着替える。
②濡れたタオルや保冷剤などで冷却グッズを首、わき、

3・水と塩分をとろう

汗をかくと水分と塩分が失われて脱水や熱中症のリスクが高くなるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、塩あめなどで塩分を補給しましょう。経口補水液(水500ミリリットル・砂糖20g・塩1.5g)をつくって、少しずつ飲むのもよいでしょう。

シエルター利用も

環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表

足首などにあてる。
③電池式の扇風機、うちわなどで体に風を送る。
④バケツなどに水を張って足をつけて冷やす(保冷剤を入れても)。洗面器に水を入れて、手の平をひたすのも効果的。

クーリングシエルター

汗をかくと水分と塩分が失われて脱水や熱中症のリスクが高くなるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、塩あめなどで塩分を補給しましょう。経口補水液(水500ミリリットル・砂糖20g・塩1.5g)をつくって、少しずつ飲むのもよいでしょう。

断水にも備えて

ポンプを使って水を供給しているマンションなどは、停電すると断水する場合があります。また大規模停電では浄水場の停電し、断水になることも。飲料水の備蓄をして、浴槽などに水を張って生活用水を確保しておきましょう。

聞き書き 母の歴史

3059

山口 宝迫美穂子さんのお話 (9)

1960年、20歳で山口地裁に入職するとすぐに全司法労働組合に加入、8月には組合の執行委員に選ばれました。当時コピー機はなく、組合の方針やニュースはガリ切りをして謄写版で印刷し、分会へ送っていました。執行委員になったものの、労働組合について何もわかりません。毎日の残業で一緒に働いていた書記長から労働運動の基礎を学び、22歳で彼と結婚しました。

1962年10月19日、結婚式当日は、新婦人が結成された日でもあり、忘れられない思い出です。司法の職場にひまわり班という約30人の大きな班ができ、誘われて入会。同じ速記の仕事をする先輩の守屋アツコさん



速記官仲間と。後列右が宝迫さん。前列左が新婦人山口支部、初代事務局長の守屋さん

が、山口支部の初代事務局長になりました。赤ん坊をおぶりながら夜ガリ版印刷するなどして山口支部の礎を築いた守屋さんの献身は、今も支部の人たちに語り継がれています。

私は25歳で息子を、27歳で娘を出産して母親になり、保育所や学童保育づくりにとりくんできました。当時の保育園児は「措置児」と呼ばれ、母親が働いている貧困家庭の救済として扱われていました。職場での介護休暇や育児休業制度づくりは男性とともにとりくみ、私の職場では最初に育児を取ったのは2人の男性でした。つづく

新婦人結成の日に結婚

ジェンダー平等と平和へ、時代を切りひらいた 平塚らいてうからのバトンを受け継ぐ

「平塚らいてう・女性運動資料室」

(東京都文京区・新婦人中央本部1階)
開館: 第2・第4火曜日 14:00~16:00
申込: 1週間前までに FAX 03(3814)9441 か
メール njwa@shinfujin.gr.jp で
氏名、人数、所属、電話を明記

「らいてうの家」

(長野県上田市真田町)
開館: 4/26~10/27 の土日月 10:30~16:00
団体は予約を/NPO 法人平塚らいてうの会
FAX 03(3818)8626
メール raichou@nifty.com

いま話題のパンフレット

平塚らいてうからのメッセージ

新日本婦人の会

頒価 300円/A5判 80ページ
発行 新日本婦人の会

オンライン企画のご案内

みんなで21世紀の未来をひらく

教育のつどい2025

日時: 8月17日(日)

13時00分~

難民の声、家族の歴史から考えた

「共に生きるとは何か」

講師: 安田菜津紀さん
(フォトジャーナリスト)

YouTube 配信
https://x.gd/EznGP



主催: 「みんなで21世紀の未来をひらく教育のつどい-教育研究全国集会2025」実行委員会

第32回 新婦人グッズ

●新婦人ノート
エコをイメージした
クリーム色の表紙
頒価 各200円

●憲法ひとこと書

いわさきちひろ絵
「草むらの小鳥と少女」
憲法9条の条文入り
頒価 各200円



大会記念実行委員会
ご注文はお近くの大会記念実行委員会