

入浴中の事故にご注意を!

お風呂は、1日の疲れを取り、心身ともにリラックスできる場所です。しかし、そこには浴室での転倒や浴槽内での溺水といった思いがけない危険が潜んでいます。特に、11月から3月までの寒い時期には事故が多発しています。例えば、暖かい部屋から冷えた浴室に移動した時や、その冷えた浴室で熱いお湯の浴槽に浸かった時に、大きな温度変化が心臓や血管に負担をかけ、脳卒中や心臓発作などを起こし、転倒や溺水事故につながります。その多くの事故は高齢者の割合が多いです。

入浴事故を未然に防ぐためには

- ①お湯の温度は低めにしましょう。熱いお湯に入った時ほど血圧の低下が激しくなるので、お湯の温度は39～41度くらいで長湯はやめましょう。
- ②入浴の時間を考えましょう。気温の低い日は早い時間帯に入浴し、飲酒後の入浴は特に危険なのでやめましょう。
- ③お湯の浸かり方に注意しましょう。心臓や肺の疾患や高血圧症を持つ人は「かけ湯」や「半身浴」を組み合わせるなど入浴方法を工夫しましょう。
- ④水分補給をしましょう。脱水症状から意識を失う高齢者の人も少なくないので、入浴後には水分補給を忘れないようにしましょう。

入浴事故では、呼吸・脈のない状態で発見されることが多く、身近な人が一刻も早く心肺蘇生法を実施することが大切です。浴槽で溺れてしまったら浴槽の栓を抜いて顔を水没した状態から解放してください。その後すぐに救急車を要請するようにしてください。

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

今月のテーマ 安全な避難経路を確認しよう!

災害発生時に安全で確実な避難ができるように、大雨時に浸水する場所や避難経路沿いの家屋の耐震状況、ブロック塀や電柱などの位置を確認しておきましょう。

☎ 総務課 危機管理対策室 電話22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

—ところニュース— <北海道 北見市>

常呂町民のための“老いをより良く生きる”講座

—安心できる老後に備える—

12月4日、常呂町公民館で北見市社会福祉協議会常呂支部が「常呂町民のための“老いをより良く生きる”講座」を開催しました。

講座では、税理士の江澤昭氏が「続・老後と不動産相続～揉めない相続の心得～」と題し、不動産相続制度について、社会福祉士が老後の住まい選びについて、それぞれ説明。ユーモアを交えながらの分かりやすい説明に、参加者は時折、笑顔を浮かべながら熱心に聞いていました。



交通安全協会からのお知らせ



交通安全協会佐川支部・佐川警察署 電話 22-0110
※交通安全協会は皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

新年の運転免許証関係のお手続きは、令和3年1月4日(月)からです。運転免許証の更新は誕生日の1カ月前～誕生日の1カ月後の2カ月間あります。(コロナ延長されている方は免許証裏面の有効日まで)

年始は特に窓口が混み合いますので、有効期間が余裕のある方は時期をずらして来られると混雑を避けられます。本年も免許証のお手続き等は、お近くの佐川警察署でぜひ行って下さい!

1月8日(金)～1月17日(日) 年始の交通安全運動期間です



知っていますか? 交通違反の罰則と点数

※普通車の場合

超過速度	違反点数	罰則・反則金
50km/h以上	12点	6ヶ月以内の懲役 又は10万円以下の罰金
30km/h以上 50km/h未満	6点	
25km/h以上 30km/h未満	3点	反則金 18,000円
20km/h以上 25km/h未満	2点	反則金 15,000円
15km/h以上 20km/h未満	1点	反則金 12,000円
15km/h以上	1点	反則金 9,000円

『年間500円(×有効年)』で会員へ!
今月の「加盟店」ピックアップ紹介

中村商会



新車バイク購入時ヘルメット
新車自転車購入時空気入れ
プレゼント
佐川町乙 2158-48
電話 22-0337

地域安全アドバイス

高吾北地区地域安全協会事務局 電話 22-0560 (佐川警察署 刑事生活安全課内)

1月10日は110番の日です

110番は、あなたの生命、身体、財産を守る電話です。事件や事故が発生した際、緊急の場合は、ためらわずに110番してください。



<110番の仕組み>

110番にかけると、警察本部通信指令課の警察官が受けます。(お近くの警察署や駐在所などにはつながりません。)通信指令課へつながると、色々お聞きします。中には「色々聞かんと早く来てほしい」という声もありますが、通信指令課では電話を受けながら無線で管轄の警察署やパトロール中のパトカーに指示して、現場に向かわせています。

<110番するときの7つのポイント> 以下のことをあわせて、ゆっくりお話してください

- ①「何が」…まず何があったかをお話してください
- ②「いつ」…今から〇分前など具体的に
- ③「どこで」…町名、目印になる建物など
- ④「ケガは」…ケガの状態、救急車の手配など
- ⑤「犯人は」…何人、人相、性別、服装など
- ⑥「何で」…逃走した際の手手段や方向など
- ⑦「あなた」…通報者の氏名、連絡先