

～高吾北消防本部からのお知らせ～

☎ 高吾北消防本部(署) 電話 0889-26-2111



## 熱中症にご注意を!!

周囲の人にも気配りを



今年の夏は、全国的に気温が高く、猛暑になると予想されています。  
熱中症といえば、真夏に起こるものと思っている方が多いと思いますが、実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。熱中症になる前に体づくり、対策をしておきましょう!!!

☆熱中症とは・・・

気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。

☆熱中症の症状

重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

I度(軽傷)	II度(中等症)	III度(重症)
・立ちくらみ ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・大量の汗	・頭痛 ・気分不快 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感	・意識障害 ・けいれん ・手足の運動障害 ・高体温(熱射病)



☆熱中症を予防するには??

・暑さを避けよう!

外出時は、できるだけ日陰を歩き、日傘や帽子などを使用しましょう。

家では、扇風機やエアコンで室温、湿度の調整をしましょう。

・服装を工夫しよう!

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装を!!

・こまめな水分補給をしよう!

暑い日は、汗をかき体内の水分が失われています。

喉が渇く前に、水分を補給しましょう。

・暑さに備えた体づくりをしよう!

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう!!

暑さを避けよう



涼しい服装をしよう



こまめに水分補給をしよう



暑さに負けない体力をつけよう



## —ところニュース— <北海道 北見市>

### 会場は遊びでいっぱい

#### ～ところ子どもまつり2024～

3月20日、常呂町多目的研修センターでところ子ども会育成連絡協議会がところ子どもまつり2024を開催しました。会場では常呂小吹奏楽部の演奏や音楽コンサート、ヒップホップピクスなどの催しに約150人が来場。

大盛況となった縁日の輪投げコーナーでは、狙った的に入り大喜びする姿も見られ、さまざまな遊びを楽しむ子どもたちでにぎわいました。





## 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。

## 5月は自転車月間です



自転車安全利用5則を守りましょう!

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



※令和5年4月1日から、すべての自転車利用者に対して乗車用ヘルメット着用が努力義務が課せられています。

・ヘルメットの着用をしていなかった方の致死率は、着用していた方に比べて**約2.2倍**高くなっています。  
※致死率とは、死傷者数に占める死者数の割合をいう。  
・約6割が頭部に致命傷を負っています。

**頭部の保護が重要です!**

『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

自転車・バイクの専門店 **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  
をプレゼント～

佐川町乙2158-48  
電話 0889-22-0337  
※免許証と会員証を店頭で提示して下さい

## 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)

## 自転車盗難対策をしましょう

買い物や通学、通勤、ツーリング等で使用している自転車に鍵をかけていますか?  
「すぐに戻ってくるから鍵をかけなくても大丈夫」と油断していると、自転車盗難被害に遭ってしまいます。  
自転車盗難被害から自転車を守るためにも、鍵をかけるようにしましょう。

### 【対策ポイント】

- 1 「ツーロック」の励行。  
自転車に備え付けの鍵だけでなく2重に鍵をかける。
- 2 防犯機能の高い錠に交換する。  
(プレス錠からシリンダー錠への交換など。)
- 3 自転車防犯登録をする。
- 4 住宅の敷地内や駐輪場でも必ず鍵をかける。



●プレス錠



キーを差し込んで押すだけの解錠ですが、ドライバーなどの工具で簡単に解錠される恐れがあります。

●シリンダー錠



キーを差し込み、回して解錠しますが、シリンダー内が複雑な仕組みのため、工具でもこじ開けにくく盗難に強い錠前です。