



防災カフェ

6月は本州の各地で梅雨入りとなり、北海道では水害の未然防止などを目的とした水防月間に定められているなど、水害や土砂災害等に対する備えが必要な時期になります。ほかにもこの時期は、降雨量が増えるのとあわせて気温も上昇することから、熱中症に対する警戒が必要になります。

昨年、芦別では、7月から8月にかけて27日連続で気温30度を超える真夏日となり、7月31日には37.2度を記録するなど、猛暑日となる日がありました。連日の暑さで、熱中症の危険を感じたかたもいたのではないのでしょうか。熱中症の対策としては、体を暑さに慣れさせる（「暑熱順化」と言います。）ことも大切で、日頃から、屋外での運動や外遊びなどにより暑さに慣れ、上手に汗をかく習慣を身につけることも一つの方法です。本格的な暑さの到来前のこの時期に、無理のない範囲で運動を始めてみませんか。

また、のどが渴いたと感じていなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給するよう心掛けてください。熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、

— 熱中症予防のために —

救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。室温をこまめに確認して、扇風機やエアコンにより温度の調節を行うようにしましょう。

熱中症は、高齢者や体温の調節機能が未発達な子どもに対する注意が特に必要です。自身の体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

※夏季には電気の使用量が増えるため、停電となるおそれがありますが、LINEによりほくでんネットワークからの停電情報を入手することができます。

○停電情報のお友だち追加は

こちらから⇒



●詳細 危機対策係 ☎27-7058

～ 二輪車の交通事故防止 ～

スピードは 視野も心も 狭くする

○より安全で快適な走行を バイクは車体が小さく、他の車のドライバーからは、ミラー等の死角になって見落とされたり、距離感や速度感覚がわかりにくく、交通事故になるケースがあります。

運転する際には、前の車両とは車間距離をしっかりと、自動車の死角にならないよう走行しましょう。また、スピードの出し過ぎは、カーブで曲がりきれずに路外逸脱事故などに繋がるおそれがあり、無理な追越しは正面衝突を引き起こす要因になります。また、ちょっとした砂や石によって転倒してしまうおそれがあるので、運転する際はスピードダウンで安全に走行しましょう。

○交通事故を防止するために バイク仲間とツーリングをすることもありますが、ツーリング中の交通事故も発生しています。

ツーリング中の交通事故を防ぐためには、ツーリングの前に仲間同士で入念な計画を立てることや、仲間から離れてしまった場合のために集合場所をあらかじめ決めておくことが重要です。

これをしておかないと、バイクの運転経験が浅い人が遅れを取り戻そうとして無理な運転をして交通事故に発展することも考えられます。また、経験豊富なベテランドライバーも無理な運転はせずに安全運転に努めましょう。そして時間と計画にゆとりをもったツーリングをしましょう。

●詳細 芦別警察署 ☎22-0110