



防災カフェ



熱中症予防のために(その2)

本格的に暑い時期となり、熱中症に対する注意が必要になりました。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。

主な症状としては、めまいや立ちくらみのほか、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感などが挙げられ、重症になると意識障害や高体温、けいれんなどを引き起こし、場合によっては死に至ることもあります。

広報あしべつ6月号では、熱中症予防のため体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」やこまめな水分補給のことについて触れましたが、今回は暑さ指数(WBGT)を紹介します。暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提唱された①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標で、暑さ指数(WBGT)が28(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加するというデータがあります。

環境省と気象庁では、暑さ指数(WBGT)

をもとに熱中症に対する注意喚起を「熱中症警戒アラート」として、両省のホームページに公開していますので、熱中症予防の一つとして活用してください。

これらを参考にして、熱中症に気をつけて、暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。

◎環境省熱中症予防サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

こちらから熱中症警戒アラート情報のメール配信、LINE等の登録ができます。



◎気象庁熱中症警戒アラート

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>



◎熱中症警戒アラート発表時の予防行動(環境省)

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20210315_alert_leaflet.pdf



●詳細 危機対策係 ☎27-7058



花火・火遊びによる火災に注意しましょう

夏の風物詩「花火」。いよいよ子どもたちにとって楽しい季節となりました。しかし、気軽に楽しむ花火も、取り扱いを誤ると火事や火傷などの事故につながりかねません。

子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多く、そのため火災の発見が遅れ火災が拡大する要因にもなります。

■花火を安全に遊ぶポイント

- ①風の強いときは花火をしない
- ②燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- ③子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ
- ④説明書をよく読み、注意事項を必ず守る

- ⑤水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける



■子どもの火遊びによる火災防止のポイント

- ①子どもだけを残して外出しない
- ②ライターやマッチを子どもの手の届くところに置かない
- ③子どもだけで火を取り扱わせない
- ④火遊びをしているのを見かけたら注意する
- ⑤火災の恐ろしさ・火の取り扱いについて教育する

事故が起こらないように十分注意し、楽しい夏の思い出にしましょう。

●詳細 芦別消防署保安係 ☎22-3106

夏休みにおける少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

「考えて 大切な 自分の未来」

■少年向け

- 万引きは犯罪 ①万引きをするほか、万引きの見張りや命令も犯罪になります②盗んだ物を買うことや、もらうことも犯罪になります。
- お酒やたばこは20歳になってから ①20歳未満の飲酒や喫煙は、心身への悪影響が大きいので禁止されています②お酒やたばこは非行の入り口とも言われています③お酒やたばこを勧められてもきっぱりと断りましょう。
- 大麻は脳に影響を与える違法な薬物 ①「身体に害がない」など間違った情報に流されず、正しい知識を持ちましょう②大麻の使用を誘われたら、最初にきっぱり断ることが大切です③断りづらいときは、その場から離れましょう。
- 特殊詐欺に加担しない、軽はずみな行動が重大な犯罪に ①「受け子」「出し子」は犯罪です②SNSで募集されている高額アルバイトは危険です③現金や書類を受け取ったり、ATMから現金を引き出したりするバイトは、特殊詐欺の可能性があります。
- インターネットの世界は危険がいっぱい ①SNSの利用をきっかけとした犯罪被害が増えています②インターネットは、相手の名前や顔が分からない分、恐ろしい罠が潜んでいます③インターネットで知り合った人が、「会いたい」「写真を送ってほしい」と言ってきた時は、すぐに家族に相談しましょう④自分自身を守るための3つの約束
①出会いを求める内容を書き込まない ②個人情報や写真は掲載しない ③ネットで知り合った人とは会わない。

■保護者向け

- 非行防止は家庭から ①家庭は最も身近な社会です。社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう②インターネットの利用に起因して、犯罪被害に遭う事例が後を絶ちません。家庭のルールや情報モラルについて家族で話し合しましょう③大麻の乱用で検挙される少年が増えています。大麻に「害はない」「依存性はない」という情報は間違いです④大麻は違法で有害な薬物であることを教えてあげましょう⑤特殊詐欺で検挙される少年が増えています。急に金遣いが荒くなった、最近付き合う友人が変わったなど子供の様子がおかしいと感じたら警察に相談してください。
 - こんな兆候は要注意です。悩んだら警察に相談を ①行き先を言わず外出したり、帰宅時間が不規則になり、夜遊びや外泊が多くなった②親に隠れて長時間携帯電話を利用したり、知らない人からメールが届くようになった。
 - フィルタリングで有害サイトをブロック ①フィルタリングは、年齢に応じ、サイトやアプリの許可・制限などができます②子供が使用するスマートフォンを購入する際は、販売店でフィルタリングを設定してもらいましょう。
 - 「家庭のルール」を作りましょう 家族みんなで話し合い、ネット使用のルールについて話し合うことが大切です。
- 詳細 芦別警察署 ☎22-0110



夏の交通安全運動の実施

「確認の 甘さが辛い 事故を呼ぶ」

夏の交通安全運動は7月13日(水)~22日(金)の10日間実施されます。運動重点は、

- ①飲酒運転の根絶 ②バイク・自転車の交通事故防止 ③スピードダウンと全席シートベルト着用 ④子供と高齢者の交通事故防止

夏季における交通事故防止のポイント

■ドライバーの皆さん

この時期は、暑さや長距離運転等による疲労から注意力が散漫となりがちです①交通ルールを守り、スピードの出し過ぎ、無理な追越し等は絶対にやめましょう②車に乗ったら、全ての座席でシートベル

トを正しく締めましょう③眠気を感じたら直ちに休憩を取りましょう。また、長時間運転をする際は、おおむね2時間おきに休憩しましょう。

■自転車利用者の皆さん

自転車も車の仲間であり、交通ルールをしっかり守りましょう。自転車に乗る際には、安全のためヘルメットを着用しましょう。

■歩行者の皆さん

無理な横断は危険です。横断歩道を利用するなど歩行者も交通ルール・マナーを守りましょう。

●詳細 芦別警察署 ☎22-0110