



# 消防署だより

## 横浜消防署 ☎78-2119

### 熱中症の予防と応急処置

※熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。  
仕事やレジャー、旅先では次のことに注意して下さい。

※注意  
症状が治まっても、なるべく早期に医療機関を受診して下さい。



- 熱中症の応急処置**
- ① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
  - ② 衣類をゆるめたり、脱がせる。
  - ③ 水で濡らしたタオルなどで手足やおでこを冷やす、うちわであおぐのも効果があります。
  - ④ 意識がしっかりしている場合は、座らせてスポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて飲ませる。

- 熱中症の予防**
- ① 体調は万全ですか？  
・体調が悪い時は、暑い日中の外出や運動はできるだけ控えましょう。  
・屋内や日陰だからと安心しないこと。
  - ② 服装は適切ですか？  
・通気性の良い服を着用しましょう。  
・外出時は帽子をかぶりましょう。
  - ③ 水分補給は？  
・水分はこまめにとりましょう。  
・水だけを飲まずに、多少塩分をとりましょう、塩分のとりすぎはのどが渇きますのでご注意ください。
  - ・汗とともに体内の塩分も失われるのでスポーツドリンクなども有効です。
  - ④ 年齢は関係ある？  
・体内の機能が発育途上の子供や高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して予防を心がけましょう。

### 夏季火災特別警戒の実施

お盆・お祭り等の諸行事により、火気の取扱いが非常に多くなることが予想され、火災の発生及び火災による死傷事故を未然に防止するために実施されます。

#### ◆実施期間

8月13日(土)～8月16日(火)

#### ◆標語

『「消したかな」あなたを守る 合言葉』

#### ◆夏季火災特別警戒5つのポイント

1. 火気を使用するときは、その場を離れない
2. 子供には、マッチやライターなどで遊ばせない
3. 外出する時は、ローソクの火は必ず消しましょう
4. 花火は水バケツを用意し、子供だけで遊ばせない
5. 家のまわりに、燃えやすいものを置かない

### 普通救命講習の開催

横浜消防署は7月10日(日)会議室において一般町民を対象とした、普通救命講習会を開催しました。

参加者は心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血方法等を3時間にわたって受講しました。

参加した受講者は「災害や事故に備えて、こうした技術を身につけておくことは、非常に大切なことです」と話していました。



### 甲種防火管理

#### 新規講習開催

#### ○講習日時

9月14日(水)

8時50分～16時20分

9月15日(木)

9時00分～15時00分

#### ○会場

野辺地中央公民館

#### ○申込方法

最寄の消防署で申込書に所定事項を記入のうえ、受講料4,000円を添えてお申込みください。

#### ○受付期間

7月25日(月)から

8月19日(金)まで

(定員になりしだい締切りますのでお早めにお申込みください。)

#### ◆お問合せ

◇消防本部消防課

☎0175(64)0650

# 保健だより



担当 對馬栄養士

夏真っ盛りとなりましたが、みなさん体調はいかがでしょう？

水分は、一度にたくさん飲むと夏バテを起こしやすくなります。「のどが渴いたから水を飲む」では、既に脱水症状が起き始めていますので遅すぎます。のどが渴いていなくても定期的に「こまめに水分補給」がポイントです。

また、清涼飲料水には多くの糖分が含まれているため、飲みすぎると食欲減退やイライラ、消化力の低下、だるさや疲れ等を訴えやすくなります。とり過ぎには注意しましょう！

さて、今回は食中毒予防についてお話しします。

## ★家庭での注意が大切

食中毒菌は、私たちの身の回りのあらゆるところに潜んでいます。家庭で、衛生面チェック意外と怠りがちで

【図1】平成22年 食中毒発生状況

病因物質	患者割合	主な感染源	順位	食中毒患者数の発生月
ノロウイルス	58.2%	カキや感染者からの二次汚染	1位	1月
サルモネラ属菌	10.4%	鶏卵・鶏肉・豚肉等	2位	2月
カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	8.8%	食肉（特に鶏肉）	3位	8月

【図2】食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌を「**つけない**」

食品を菌に触れさせないよう、手や調理器具はしっかり洗い、食品は包んで保存を。

食中毒の原因菌を「**増やさない**」

冷蔵庫の温度管理に気をつけ、食品は早めに食べ切りましょう。

食中毒の原因菌を「**殺す**」

十分に加熱して食品内部の食中毒菌を殺菌しましょう。

75℃以上 1分間

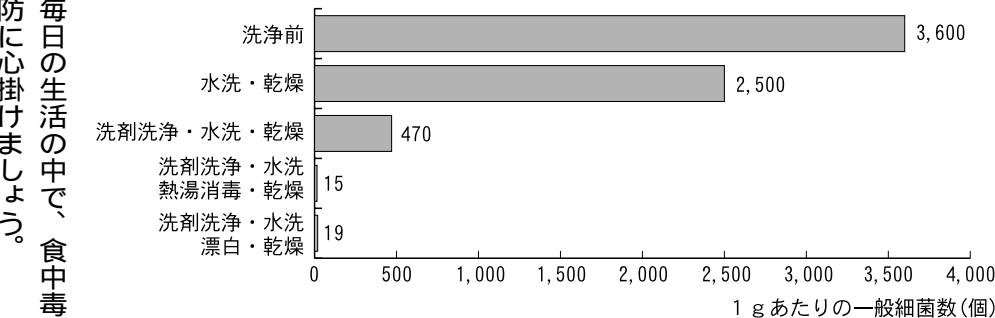
食中毒予防の基本は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「殺す」です。【図2】

## ★食中毒予防の三原則

子どもと高齢者は要注意 食中毒患者数は、子どもが大人の3〜5倍も多いことをご存知ですか？

家族で同じ物を食べても、子どもと高齢者だけ発症するケースがしばしばあります。また、少しの菌でも発症したり、重症化したりすることも多くあります。なるべく生ものは避け、しっかりと加熱して食べる等、子どもや高齢者がいる家庭は、日頃の食中毒予防が特に必要です。

【図3】ふきんの洗浄方法別一般細菌数



包丁やまな板、スポンジやふきんなどの調理器具類は、殺菌していますか？水洗いして乾燥させるだけでは約30%の細菌しか除去できませんが、熱湯をかけることによつて99%以上の細菌を除去できます。【図3】

## 知ってる？ 食中毒 Q & A

**Q.** 食中毒菌が食べ物で増えていたら、食べた時に変な味がする？

**A.** 食中毒菌が増えていても味も臭いも変わりません。臭いもなく、食べても変な味がしないからといって“安全”なものではありません。室温で2時間以上経った生ものや調理食品も、もったいないと言わず捨てましょう。

**Q.** 食牛・豚・鳥の生肉、生レバーは安全？

**A.** 家畜や家禽は、病原性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ等の食中毒菌をもっている場合があります。菌を100%除去するのは困難なため、乳幼児や高齢者の他、抵抗力の弱い人は、生肉、生レバーを食べないようにしましょう。加熱調理で感染を防ぐことはできます。

# こせきのまど

## ◎お誕生おめでとう

杉山 瑠香(女・5/25) 秀 樹(新 町)

## ◎ご結婚おめでとう

(鳥 山 和 誠(有 畑)  
川 向 麻衣子(岩手県)

(森 川 知 宏(烏帽子平)  
沖 津 美 保(吹 越)

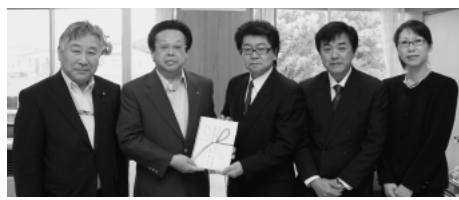
## ◎おくやみ申し上げます

北 館 美代世(79歳) 塚名平  
小 又 三 郎(70歳) 新 丁  
白 濱 ふ じ(94歳) 三保野  
木野目 ヨシ子(85歳) 百目木  
沖 津 と も(91歳) 吹 越  
赤 坂 正 志(79歳) 豊栄平  
太 田 は る(91歳) 大豆田

『こせきのまど』の掲載について  
婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。  
おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

# 善意のまど

次の方から善意をいただきました。  
ありがとうございました。  
財団法人日本民謡協会 教授 森川弘彩  
100,000円  
(「どっこい民謡うた祭り」公演での募金)



夕立に追い討ちかけて雷走る  
夕立は韋駄天のごとく走り抜け  
夕立が仙人の住む庵うつ  
夕立あと洗い流しの空一つ  
夕立や雨脚地面に叩きつけ  
夕立や見知らぬ人に広き傘  
夕立や石道の石舞ふごとく  
翠 宝  
たか 昭  
千 武  
水 藻  
亀 々  
礼 見  
仁 恵

せせらぎ旬会



# 駐在所 だより

横浜駐在所  
☎78-2110

## 飲酒運転の根絶!

飲酒運転は絶対にしない、させない

### 警察官B(短大・高校卒等)を募集します

～来たれ!若き力 正義の力～

採用予定人員、受験資格等は次のとおりです。

- 受付期間 8月9日(火)～9月2日(金)
- 第一次試験 9月25日(日)
- 試験場所 青森市、八戸市、弘前市

試験種別	採用予定人数	受 験 資 格
警察官B(男性)	未定	昭和54年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者。
警察官B(女性)	未定	ただし、大学を卒業した者及び平成24年3月31日までに大学卒業見込みの者を除く。

なお、警察官B(男性)のみ、警視庁、埼玉県、千葉県、神奈川県及び静岡県の警察官を志望する人も同時に受験することができます。(受験資格は志望する都県によって異なるので、それぞれの都県に問い合わせてください。)

また、受験資格等は変更になることがありますので、詳細については、それぞれの試験案内で確認してください。

#### ◆お問合せ

◇青森県警察本部警務課採用係

☎017-723-4211(内2663～2666)

または県内各警察署

## 夏の水難事故を防止しよう

楽しいはずの夏のレジャーも、毎年、海や川などの事故で多くの尊い命が失われています。昨年の8月には、8件11人の水難事故が発生し、そのうち5人が亡くなっています。

次の事に注意し、水難事故を起こさないように注意しましょう!

- 遊泳禁止の立て看板がある場所や岩場、潮の流れの早い場所では、絶対に泳がない
- 保護者は、水遊びをしている子供から目を離さない
- 強風・高波の日には泳がない
- 泳ぐ前に必ず準備体操をする

### 平成23年6月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成23年						平成22年			前年比		
	6月中			累 計			累 計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	0	0	0	5	0	10	5	1	12	0	-1	-2
物損事故	5			50			69			-19		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」