

《 東通消防署からお知らせ 》

屋根の雪おろしや雪かきには十分ご注意を！！

冬が本格的になり寒さも一段と厳しく、日々の雪かきには皆さんため息が出ていることと思います。そこで消防署から、雪かきの際の注意事項を三カ条にまとめましたので、広報したいと思います。

① 防寒対策を万全に！

- 冬は心筋梗塞や脳卒中が増加する傾向にあります。

その理由としては、暖かい場所から急に寒い場所へ行くことにより血管が収縮し血圧が上昇してしまうことが考えられています。これを防止するには、防寒対策をしっかりとし温度差を少しでも減らすことです。暖かい服装での雪かきを心がけましょう。

② 雪かきは複数人で！

- 毎年ニュースでよく見る雪かきでの死亡事故。

原因は1人で屋根に登り雪かきをして落下、屋根から落ちてきた雪に埋まり、発見が遅れることによるものです。防ぎえた除雪死を無くすためにも複数人での雪かきを心がけましょう。



③ 汗の始末、水分補給はしっかりと！

- 雪かき中は汗を大量にかきます。水分が失われ血液もドロドロになり、これが原因で心筋梗塞や脳卒中を起こすことも考えられますので、雪かき後は十分に水分補給をしましょう。また、汗の始末をしっかりとし風邪やインフルエンザに備えましょう。



地震・豪雪・その他の災害へ備えよう！！

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災。平成 25 年 2 月 1 日の豪雪による 279 号線交通渋滞。災害はいつ起こるか分からないものです。大切な事はしっかりと備えをすること。自宅や車に非常用物品を備え、一人一人の防災意識を高めましょう。

非常用物品(例)

非常食 ・ 水 ・ ライト ・ 防寒衣 ・ ホッカイロ ・
数日分の着替え ・ ラジオ ・ ヘルメット ・ 救急箱 ・
少しの現金 ・ 雨具

