



## 救急事故を防ぎましょう

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は、救急車の出場が一年でもっとも多くなる時期です。この時期に多い救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策を立てておきましょう。

### ◎風邪やインフルエンザなどの予防について

- ・外から帰ったら、うがいと石鹸を使った手洗いを習慣づけましょう
- ・人ごみを避けましょう（人ごみの中に行く時はマスクをつけましょう）
- ・咳やくしゃみをする時は、マスクやハンカチで口、鼻を覆いましょう
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう



### ◎入浴中の事故について

- ・あまり長湯せず、湯温は39度～41度位にしましょう
- ・脱衣所や浴室の室温が低すぎないようにしましょう
- ・食後すぐの入浴や、深夜の入浴は避けましょう
- ・高齢者が1人で入浴する場合は、時々声をかけて様子を見ましょう

### ◎飲酒による事故について

- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意しましょう
- ・短時間のうちに多量の飲酒（一気飲み）はしないようにしましょう
- ・周囲の人は、酔った人に付き添って一人にしないようにしましょう
- ・酔った人が吐いた場合、のどに詰まらせないように注意しましょう



## 市内の保育園で防災訓練を実施しました

地震などを想定し、園内から火災が発生したという状況で避難訓練が行われました。それに合わせ、火災で発生する“煙”の危険性を知るため、園児たちが煙体験を行いました。



▲大宮聖愛保育園



▲大賀保育所



▲大宮みのり保育園



▲大宮聖慈保育園

消防本部と市民の皆さんをつなぐ【FDH】の連載が、100回目を迎えました。これからも消防は職員一丸となり、全力で市民の安全・安心のため頑張ります。

**火災・救急・救助は119番**