

手洗いは石けんを使う
 ウイルスが付いた手で口のまわりや鼻、目を触ると、そこからウイルスが体内に入り込みます。人の出入りのある場所では、ドアノブやテーブル等の手に触れる物に付着したウイルスに接触する機会が多くなるため、帰った際は手洗いをすることが重要です。手洗いには石けんを使い、よく泡立てて十分に洗い流しましょう。洗い残しやすい指先、指の間、親指、手首なども入念に洗いましょう。

い よいよ冬本番。朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も一段と乾燥する季節。冬は暖房の使用により暖かい場所と、冷え込む寒い場所で気温差が大きくなり、身体にやさしい環境ではありません。何気ない行動が大きな病気の引き金になることがあるので、注意して過ごしましょう。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増えます。コロナ禍でもあるため今後も一人ひとりが基本的な感染予防である「手洗い・マスク・うがい」を正しく実践することが大切です。

うがいは「まめに」
 鼻やのどの粘膜は、ウイルスや細菌等の異物が付着しないように、繊毛と粘膜の働きによって守られています。しかし、乾燥によつてこれらの働きが弱まると、ウイルス等が粘膜へ侵入しやすくなります。うがいは、口の中を洗い流すだけでなく口のどに潤いと適度な刺激を与え、防護機能低下を防ぎます。水だけでも効果があるので、まずは口の中をきれいにすすぐためのうがいを、次のどの奥を意識したうがいを行いましょう。外出から帰ったときだけでなく1日数回行いましょう。

マスクを着用する
 一般的に使用される市販のマスクは、ウイルスの侵入を完全に防ぐことはできませんが、せきやくしゃみによるウイルスの飛散を防ぎます。また、乾燥した冷気を直接鼻から吸い込むことをやわらげ、加湿効果もあります。



死亡の原因にもなる「ヒートショック」にご注意を

ヒートショックは、急に身体が冷やされたり温められたりすることによって、急激に血圧が上昇や下降をしたり、心拍数が速くなったりする状態をいいます。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な病気を引き起こすことがあり、日本では年間1万人以上が「ヒートショック」が原因で死亡しているといわれています。

Q ヒートショックを起こしやすい人は？
A 特に注意が必要な人は、①65歳以上の人、②高血圧・糖尿病・動脈硬化である人です。特に高齢者は血管が弱くなっていて、血圧の上昇によって脳出血を起こしやすいので注意が必要です。

Q どんなときにヒートショックを起こしやすい？
A ヒートショックが起こりやすい場所が多いのは、風呂、脱衣場、トイレです。特に、以下の行動には注意しましょう。
 ・暖かいリビングから寒い廊下やトイレに行く、寒い脱衣場に入り服を脱ぐ
 ・寒いトイレでいきみ過ぎたり、いきなり立ち上がる
 ・寒い脱衣場から風呂場に入り、一気に熱いお湯につかる
 ・風呂場で温まった後、寒い脱衣場で冷たい空気にさらされる
 ・飲酒によって血圧が下がっているときに入浴する

Q 入浴時のヒートショックを予防するには？
A ①脱衣場、浴室内を温めてから入浴する
 浴室暖房機がない場合は熱めのシャワーを浴室内に出し、蒸気で暖めましょう。シャワーのない場合、浴槽に熱めのお湯を溜め入浴までの間ふたを開けておいてもいいでしょう。また、脱衣場もヒーターや他の部屋からの暖気を使って入浴前に暖めましょう。
 ②身体に負担のかからない入浴法を心がける

・熱すぎないお湯で入浴しましょう
 ・冷えている1番風呂は避けましょう
 ・入浴時のコンディションを整えましょう。食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう。また、入浴前に水分を補給し、血液がネバネバになるのを防ぎましょう。



与謝野町消防団長
 きむら まさきのり
木村 正典

住民の生命・身体および財産を守るため、団員一丸となって活動します。

新年明けましておめでとうございます。住民の皆様におかれましては、輝かしい新年をご家族おそろいで健やかに迎えになられたこと心からお慶び申し上げます。
 昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界で猛威を振るい、与謝野町消防団としても開催を予定していた与謝野町消防団消防操法大会を2年連続で中止とするなど、納得のできる活動が行えない状況でした。しかし、消防団として今できる火災予防や訓練を団員一丸となって取り組んでくれたと振り返っております。
 さて、昨年の火災件数は3件で

ありました。火災の原因は複雑多様化しておりますが、一人ひとりが注意して火を取り扱うことで、出火を防ぐことができたものがそのほとんどでありました。消防団では、引き続き「火事を出さない、出させない」をスローガンに防火意識の高揚を図り、「火災ゼロの町・与謝野町」を目指して今一層の火災予防活動に努めて参る所存であります。
 自然災害においては、8月に全国各地で集中豪雨が相次ぎ、日本各地に大きな被害をもたらしました。本町では、幸いに大規模な災害はありませんでしたが、自然災害はいつどこで起きてもおかしく

ない状況で、災害を予測することが非常に困難となっております。住民の皆様におかれましては、日ごろから災害に対する意識と備えを十分にお願ひしたいと存じます。
 我々消防団は、日夜、消防防災の要として活動しているところですが、社会が大きく変化していく中、自営業の団員が減る一方、会社勤めの団員がその大半を占め、平日日中に出動可能な団員の確保、また新入団員の確保も難しくなつてきており、消防団を取り巻く社会的環境は大変厳しい状況にあります。しかしながら、近年の災害発生現場において、多数の消防団員が目ざましい活躍をし、その重要性が改めて認識されているのも事実です。
 本年も高い消防力を確保していくとともに、住民の皆様生命・身体および財産を守るという目的のもと、団員一丸となって更なる精進をして参る所存であります。
 結びに、住民の皆様のご健勝と、本年が火災や災害のない平穏で平和な年でありますよう心からご祈念申し上げます。



求む！消防団員
 与謝野町消防団では、若い団員の増加を目指して積極的に新入団員を募集しています。地域における消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わず、地域に密着し町民の安全と安心を守る重要な役割です。消防団員は、町内に居住し、18歳以上で健康な方であればどなたでも入団できます。
 あなたも消防団員として活動してみませんか？
 団 防災安全課 ☎ 43-9011