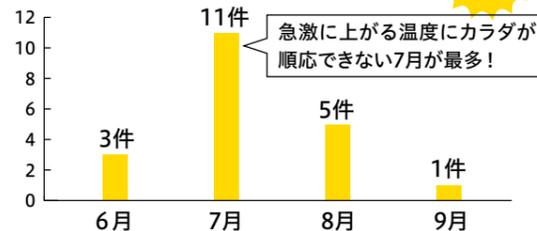


### 熱中症からカラダを守ろう

今年もあつ〜い夏がやってきました。熱中症は気を付けているつもりでも、ちょっとした油断や体力への過信でなってしまうものです。今一度、危険性について確認し、楽しい夏を過ごしましょう。

2022年6〜9月の熱中症救急出動件数 **20件**



#### 特にこんなシチュエーションに要注意!

##### case 1



農家のAさん

午前中、涼しいうちと思うて畑仕事をしたんよ。そしたら途中で気分が悪くなって家に帰って休んどったけど、よくならんけえ救急車を呼んだんよ。小まめに水分とればよかったと思うたよ。

喉が  
渴いて  
なくても  
飲む!

#### 熱中症予防には、小まめな水分補給が必要!

喉が渴いたと感じていなくても、少しずつ水を飲むようにしてください。家の中や寝ている間でも汗をかくため、気付かないうちにカラダから水分が失われています。



##### case 2



ゴルフが趣味のBさん

ゴルフしよったら頭痛がして、目の前が真っ暗になったんよ。飲み物は飲んどったんじゃけどねえ…。

汗をかいたら  
スポーツ  
ドリンク!

#### 水分補給にならない飲み物もあります!

アルコール飲料、カフェイン飲料などはカラダの水分を外に出してしまうため水分補給に適していません。運動のときはスポーツドリンク、体調不良のときは経口補水液など、シーン別で飲み分けることも大切です。



##### case 3



キャンプ好きのCさん

キャンプ中に気分が悪くなって…。寝不足のままキャンプに来たのがいけんかったんかねえ。

しっかり  
睡眠が  
大事!

#### 睡眠不足のときには特に注意を!

睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。無理に外で活動しないようにしましょう。



毎月一回  
定期開催

**普通救命  
講習**

開催日時 | 7月16日(日) 9:00~12:00 [申込締切 7月9日(日)]

8月20日(日) 9:00~12:00 [申込締切 8月13日(日)]

お問い合わせ | 警防課 救急係 ☎42-3952



安芸高田市消防本部・安芸高田消防署 ☎42-0931・お太助フォン 42-3952 ☎47-1191



### 県内で頻発しています! 「特殊詐欺防止センター」を名乗る詐欺

「特殊詐欺防止センター」という団体からの不審電話が県内で複数回確認されています。広島県警察とこの団体に関わりは一切ありません。もしこの団体から連絡があった場合は個人情報などは絶対に伝えず、すぐに警察に通報してください。

「特殊詐欺防止センター」を名乗る詐欺グループ



警察から依頼を受けて活動しています

フィリピンで捕まった特殊詐欺の名簿に、あなたの住所・電話番号・クレジットカード番号の情報が掲載されていました

この半年間で怪しい電話や訪問がありませんでしたか?

被害に  
遭わないために

- ❗ 個人情報は絶対に伝えない
- ❗ 少しでも「怪しい」と思ったらすぐ警察に通報
- ❗ 自宅の電話を「非通知着信拒否」「常時留守番電話」に設定
- ❗ 自宅の電話を防犯機能付き電話へ交換



特殊詐欺最新情報  
広島県警察  
ホームページ

安芸高田警察署 ☎47-0110 危機管理課 ☎お太助フォン 42-5625

安芸高田警察署メルマガ 身近な犯罪情報などをタイムリーに配信しています(右のQRコードから登録できます)



### スプレー缶、カセットボンベは 穴を空けずに捨ててください



缶に釘などで穴を空けると引火などの事故が発生する恐れがあります。ごみとして処理する場合は、穴を空けずに指定のごみ袋に入れて、ごみステーションに出してください。

資源物又は燃えないごみ専用収集袋

#### スプレー缶、カセットボンベの捨て方

##### ①中身を確認する

缶を振って中身が残っているか確認してください。「シャカシャカ」「チャブチャブ」などの音がしたら中身が残っています。

##### ②中身を空にする

火気のない風通しの良い屋外でスプレーボタンを押して中身を出し切ってください。※ガス抜きキャップがあるものは活用してください。

##### ③指定ごみ袋(缶類)に入れて出す

「資源物又は燃えないごみ専用収集袋」に入れて、指定された収集日にごみステーションに出してください。

詳しくは  
日本エアゾール協会ホームページ



社会環境課 環境生活係 ☎お太助フォン 42-1126