

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年
建物	1	10	-7
林野	0	4	±0
車両	0	4	+3
その他	0	1	-2
救急	141	1382	-206

交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	23	224	-33
物損	78	790	+26
死者	0	1	+1
負傷者	23	260	-50
全国死者	3134	(昨年同月比 -161)	

火災予防7つのポイント



火災を引き起こさないよう7つのポイントに注意しましょう。

- ①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない！住宅火災出火原因第1位。
- ②ストーブには、燃えやすい物を近付けない！火を完全に消してから給油しよう。
- ③揚げ物をするときはその場を離れない！離れるときは必ず火を消しましょう。食用油は350度程度になると自然発火するので要注意。
- ④電気器具の使用は正しく！プラグの緩みやたこ足配線は、発熱して火災の原因になります。定期的に差込みプラグの状態確認、掃除を！
- ⑤ごみ焼きはやめましょう！ごみ焼きは法律で禁止されています。燃

やせるごみや落葉、雑草などは、焼却せずに分別ルールに従い処分しましょう。

⑥家の周りに燃えやすいものを置かない！家庭ごみが放火の原因になることがあるので、ごみは指定された日の朝に出すこと。

⑦火遊び注意！子どもの目につくところに、マッチやライターを置きっぱなしにせず、日頃から火の正しい使い方や火のおそろしさをきちんと教えましょう。

※もしものために、「住宅用火災警報器」を設置しましょう！逃げ遅れを防ぐために、火災警報器の設置が義務化されています。設置がまだの住宅は早めの設置をお願いします。

元気の

知恵袋

思いやりと手洗いで
ほとんどの感染症は
防げます。

小林市立病院 感染管理認定看護師
田中久雄さん



だんだん寒くなり、感染症にかかりやすくなる季節が来ました。感染症を予防するためには、「思いやりと手洗い」が大切です。空気感染するものは国内では結核・麻しん・みずぼうそうがほとんど。接触が主な感染経路となる風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などは、次の2つのポイントを守れば、大流行を防ぐことができます。

1つ目は、急に出るくしゃみ、咳が飛び散らないよう、口を覆うことをすべての人が守ること（咳エチケット）。マスクを装着することで、咳・くしゃみで最大2倍飛ぶ病原菌粒子を吸い込まないように予防することができます。

2つ目は、人が触った場所に触

れたときや物などに触った後の手洗い。流水と石鹸で30秒ほど爪先から手首まで洗う、または、アルコール手指消毒剤を15秒以上かけて、乾燥する量を手のひら全体にすり込むなど、手をしっかり殺菌消毒しましょう。

そして、これから流行り始めるインフルエンザの予防接種は早めに受けましょう。症状がある場合はすぐに病院を受診してください。また、発熱から6時間以内の検査ではインフルエンザの正しい検査ができない場合があります。発熱した時間を伝え、何度も検査を受けなくて済みます。

感染症にかからない、広げないことを念頭にみんなで思いやる小林市にしましょう！

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘パパ
堀 研二朗さん (31)
葉田 郁くん (2)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q いけないこと（悪いこと）をしたとき、口で注意すると叩いてきます。どのように注意するのがいいのでしょうか？

A くどくど叱られると、何がいけないのかわかりにくくなり、自信を失ってしまいます。子どもの良いところを見つけて、褒めることが大切です。注意するときは、その場ですぐ、子どもと目線を合わせ、落ち着いた声で短く具体的に伝えましょう。「〇〇はダメ」ではなく、「〇〇しようね」、さらに「〇〇するとうまくいくよ」と励ますことで、より良い行動に結びつきやすくなります。

Q 遊んでいる時や何か気に食わないときに、モノを投げます。大切に使うてもらえるようにするには、思いっきり叱った方がよいのか、見守るのがいいのでしょうか？

A 左問の回答の方法をとり、大切に使えたときは、しっかり褒めてください。上手な褒め方のポイントは、子どもの行動に気が付いたらできるだけ早く、子どもと目線を合わせ暖かみのある声で子どもの行動を言葉で伝えることです。子育てには特効薬はないので、繰り返し伝え、大人が正しい手本を示してあげましょう。

健康の達人

【極意】

私、肺がん検診を受けて、タバコをやめました。



市が実施する各種健（検）診を利用しています。肺がん検診を受診したところ、「肺気腫」と診断されました。その時、「タバコをやめたら」の妻の言葉に一大奮起し、タバコをやめました。今は、新鮮な空気を、肺いっぱいおいしく吸っています。

特定健診も、毎年受診しています。タバコをやめた結果なのか特定健診の結果も良くなっていました。ラジオ体操をしたり、減塩など食事にも気をつけています。

これからも、年1回は健（検）診を利用していきます。

ヘルスメイトさんの
野菜レシピ

小松菜の混ぜご飯



今月の旬の食材は

小松菜



●作り方

- ①小松菜は、茎は1cmの長さに切り、葉は細かく刻む。
- ②①とシーチキンをごま油で炒め、薄口しょうゆで味付けする。
- ③ニンジン、1cmくらいの細い千切りにする。
- ④洗った米に、水、③、カレー粉を入れて炊く
- ⑤④のご飯に②を加えて混ぜる。軽くにぎったらできあがり。

【材料…2人分】
・小松菜 ……100g
・シーチキン ……40g
(鶏肉でもOK)
・ごま油 ……小さじ1
・薄口しょうゆ ……大さじ1/2
・米 ……1合
・ニンジン ……20g
・カレー粉 ……小さじ1/3

1日に野菜350gを食べよう！！