

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 水泳・水遊びは安全に

用水路などにもご注意ください



### 火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年比
建物	1	6	-6
林野	2	4	-8
車両	0	0	-1
その他	0	2	-7
救急	119	647	-90

毎年、水のシーズンになると水難事故が発生し、尊い命が失われています。海、河川だけではなく、プールのような狭い場所でも事故が起こっています。水難事故は決められたルールを守らず勝手な行動や不注意などで起こります。

### ●監視者の心得

- ◆常に泳者に気を配り、大切な命を預かっている自覚を
- ◆いつでも救助できる服装で（女性はスカートは避ける）
- ◆監視者の目の届かない場所をつくらない
- ◆勝手に持ち場を離れない
- ◆AED、浮き輪など救助器具を整え、定期的に点検する

### ◆事故発生に備え連絡体制を整える

- 泳ぐ人の心得
  - ◆体調がすぐれない時は泳がない
  - ◆準備運動は入念に
  - ◆急な入水はしない
  - ◆泳力にあった深さで泳ぐ
  - ◆ふざけたり危険な行為をしない
  - ◆プールサイドなどは走らない
  - ◆水温によって泳ぐ時間、休憩時間を考慮する
  - ◆休憩中や泳いだ後は健康状態をチェックし無理はしない
  - ◆整理体操を行う
- ※水の楽しさ、怖さ、ルールを知り水難事故を起こさないようにしましょう。

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## ストップ! 脇見 ぼんやり運転

ちょっとした気のゆるみが大きな事故につながります。



### 交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年比
人身	23	129	-27
物損	48	342	-26
死者	3	5	+3
負傷者	28	152	-27
全国死者	1633		(昨年同月比 -14%)

### 夏の交通安全県民総ぐるみ運動が始まります。

【期間】

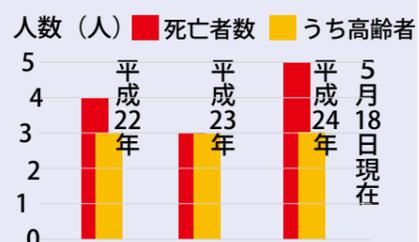
7月11日（水曜）～20日（金曜）

【運動の重点】

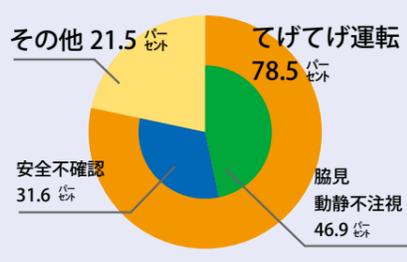
- ◆子どもと高齢者の事故防止
  - ◆飲酒、暴走、過労・居眠り運転など無謀運転の防止
  - ◆てげてげ運転追放運動の推進
  - ◆セーフティーエコドライブの推進
- ちょっとした気のゆるみが大きな事故につながります。
- ・脇見や考え事をせず運転に集中しましょう。
  - ・安全確認を徹底しましょう。
  - ・眠気や疲れを感じたら運転を止めて休憩しましょう。

### DATA

#### 1 交通死亡事故の推移



#### 2 事故の原因別（平成23年中）



## 夏

がやってきます。毎年「だるい」、「食欲がない」、「疲れやすい」といった症状が出る人はいませんか？そこで今回は夏バテ予防策について食事に関することを中心に紹介します。

### ●食事はバランスよく

たんぱく質（肉、魚、卵、豆、牛乳など）、ビタミン（野菜、果物など）、ミネラル（海藻など）をバランスよく取りましょう。豚肉、うなぎ、納豆などに多く含まれているビタミンB1は糖質をエネルギーに変えたり、疲労回復などの効果もあります。ニンニク、にら、ねぎなどと一緒にとると吸収がよくなります。食欲のない時はカレー、唐辛子などの香辛料やハーブなどの香味野菜、酢やレモンなどの酸味を利用すると食欲アップにつながります。ただし、弱った胃腸には負担になるので

注意が必要です。

### ●水分補給はこまめに

清涼飲料水は糖分が多く、空腹感を満たすので食欲不振につながります。また、ビールなどアルコール飲料は利尿作用があり、摂取した以上の水分が出ていくので飲みすぎは要注意。冷たいものを一気に飲むと胃腸の機能を低下させ、食欲不振や消化不良を招くこともあります。温かいお茶をこまめに取ることがオススメです。

### ●その他

適度な運動と十分な睡眠をとりましょう。また、外気との温度差が大きくなると自律神経のバランスを崩しやすくなります。節電のためにも過度の冷房は避けましょう。

夏バテ知らずで暑い夏を元気に乗り切っていきましょう。

# 元気の知恵袋

Vol.076

## 夏を乗り切るために 夏バテ予防の紹介



▲健康推進課 管理栄養士 永野 江美さん

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.076

### あじの梅かつお焼き

1人分 約87kcal



▲食生活改善推進員の塩月美代子さん



### ●材料（2人分）

- ・あじの切り身……………2切れ
- ・梅肉……………10g
- ・かつおぶし……………4g
- ・青じそ……………2枚
- ・大根おろし……………適宜

### ●作り方

- ①梅肉とかつおぶしを混ぜ合わせる。
- ②あじの切り身の上に①を塗る。
- ③天板に②を並べ、オーブントースターに入れ、10分焼く。
- ④皿に魚を盛りつけて、青じそ、大根おろしを添えれば出来上がり。

### ●味なワンポイント

あじにはうまみ成分がたっぷり。味のよさが魅力の魚です。梅干を使うことで酸化防止になり、臭みを消し、よりうまみが引き立ちます。これからの季節、食欲増進に一役かってくれるかもしれません。