



第31回鶴居防火ゲートボール大会について

12月7日に「第31回鶴居防火ゲートボール大会」が開催されました。健康の増進、親睦交流を図りながら防火意識の啓発を目的に実施しております。今大会には、全4チーム23名が参加し、日頃の練習の成果を発揮し熱戦を繰り広げていました。加藤署長より本大会を継続される参加者への労いと、消火器と住宅用火災警報器の維持管理等について話がありました。

(※住宅用火災警報器は10年が交換の目安です。)

結果は以下のとおりです。

優勝 … 幌呂

準優勝 … 上幌呂

3位 … 茂雪裡

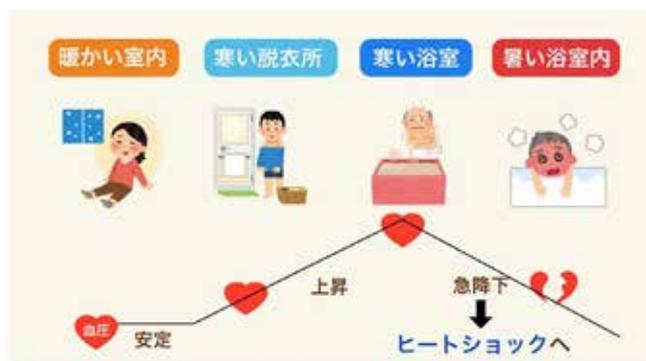


ヒートショックに注意

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを言います。

家中の温度差が原因で起こり、真冬に暖房をつけている暖かい部屋から気温の低い浴室やトイレに入った際に起こりやすくなっています。

自宅浴槽内での死者数は交通事故の死者数よりも多く、ヒートショックが原因となっているパターンも多くありますので以下のポイントに注意しましょう。



(画像引用先：

<http://www.cocofump.co.jp/articles/kaigo/47/>)

1. 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくする
2. 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める
3. お風呂の温度は40℃以下にし、長湯しない
4. 浴槽から急に立ち上がらない
5. 食後すぐ、飲酒後は入浴しない
6. 入浴前後に水分補給をする
7. 入浴前に同居者に声をかけ、意識してもらう



SNS始めました！ 鶴居消防署公式SNS

Instagram



X

