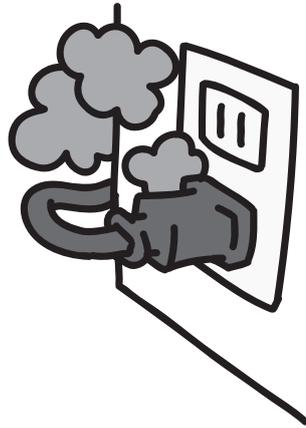


## 春先は次のことに気をつけて！

### 火災編

- 空気が乾燥し、風が強く吹く気象状況となります。落ち葉や枝等を焼却する場合は天候に気をつけて行ってください。(消防署への連絡が必要です。)
- ストーブを片付ける際は、灯油タンクの中身を使いきり、収納時は、ほこりが混入しないよう、ビニル袋や段ボール箱に入れましょう。
- 冬季は部屋の換気不足になりがちのため、ほこりが溜まりやすくなります。コンセントの差し込み口付近に、ほこりが付着すると、火災の原因になります。この機会にチェックし、きれいにしておきましょう。



### 救急編

- 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。また空気も乾燥するので、うがい・手洗いをしっかりして 風邪等の感染症には十分気をつけましょう。
- 日中は暖かくなってきますが、夜はまだ寒く、寒暖の差が大きいです。薄着をせず、身体に負担のないよう心掛けましょう。

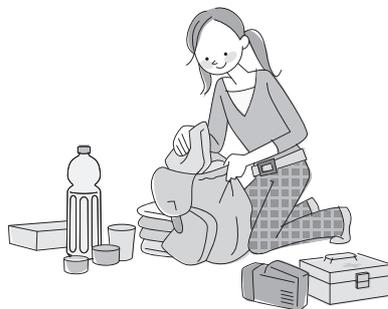
### 事故予防編

- 人の動きも活発化し、散歩・自転車・バイク・車等、事故に繋がる要因が増えます。また、気分も陽気になりがちですので、出掛ける際は十分気をつけましょう。

## 防災用品は準備できていますか？

近年は、自然災害が多く見受けられ、甚大な被害を及ぼすものもあります。昨年の9月には大雨により茨城県の鬼怒川が決壊しました。この時は、御代田町にも土砂災害警戒情報が発表され、避難勧告が発令されました。

有事の際に、必要な物を持ち、時間をかけることなく避難するためには、日頃からの準備が大切です。非常時に役立つ用品を詰めた『防災袋』を紹介するので、災害に備え準備をしておきましょう！！



**防 災 袋:**リュックサック(物が多く入り、持ち運びやすいもの)

**内 容 物:**水、保存食、着替えについては3日分が目安

救急用品(ガーゼ・絆創膏・タオル・お薬手帳)・ライター・懐中電灯(電池も)・ラジオ

現金(小銭も)・雨具・ウェットティッシュ等

**置く場所:**玄関や裏口など、みんなが共通して出入りする場所

# 保健 センター だより



今月は、保健師の  
加戸容子さんです。

## STOP! 未成年者の飲酒!!

～4月は未成年者飲酒防止強化月間です～

成長過程にある未成年者の飲酒は、身体的・精神的に大きなリスクがあります。みかけは大人と変わりなくてもまだまだ成長の真っただ中。大人でも飲み方を誤ると大きな害のあるアルコールは、成長段階の心身にとっては害になるだけです。

未成年者の飲酒が法律で禁止されているのにはそれだけの理由があるのです。

### 未成年者がお酒を飲んではいけない

#### 5つの理由

- ① 脳の機能を低下させるおそれがある。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる。
- ③ 性ホルモンに異常が起きるおそれがある。
- ④ アルコール依存症になりやすくなる。
- ⑤ 未成年者を守るために飲酒を禁じる法律がある。

### 【意外に多い家庭での飲酒体験】

厚生労働省の研究データでは、高校生の約3割、中学生の約2割に飲酒の経験があることが示されています。それでは、いったいどこで飲酒をしているのでしょうか？実はこの調査では、冠婚葬祭や家族と一緒にいる場など親にお酒をすすめられたことのある子どもの割合も高いことが示されています。

昔からの習慣で「お祝いの席だから」「一杯くらいいいだろう」と軽い気持ちで飲酒させたことがやがて重大な結果を招く可能性もあります。

春は、進学や就職、歓送迎会、花見など何かとお酒を飲む機会が多い季節です。

成長期の大事な心と体を守るために、禁止されている理由を大人もしっかりと理解し、子どもと話しあう機会を持つようにしましょう。また、飲酒を勧められたときの断り方を教えておくことも大切です。

【問い合わせ先】 保健福祉課健康推進係(32)2554

## Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

