



火災・救急・救助 119  まとい  
**消防瓦版纏** No.375

富良野広域連合富良野消防署占冠支署  
56-2119

**占冠中学校生徒が職場体験**

令和元年11月13日に占冠支署において占冠中学校の生徒1名が職場体験を行いました。午前中は消防業務の概要説明、施設・車両の見学をした後、占冠中央小学校の避難訓練に参加しました。実際の出勤と同じように防火衣を着て、消防車に乗り込み、グラウンドに放水、また要救助者の検索及び救出訓練を体験しました。午後からはカッターなどの救助器具取扱訓練、ホース取扱訓練、心肺蘇生法などを体験しました。

普段の学校生活とは違い、慣れない環境で最初は緊張していましたが、最後は笑顔で職場体験を終えることができました。職場体験を通じて、消防職員の業務内容を知るいい機会になったのではないかと思います。今回職場体験にきた生徒さんが、将来消防士として働く姿を見られることを職員一同楽しみにしています。



**救急出場状況 (11月分)**

交通事故	1件	(1人)
急病	4件	(4人)
11月計	5件	(5人)
累計	189件	(171人)
※ ( ) 内は搬送人員		

**地域とともに** コミュニティ・スクール情報  
～占冠中央小学校～

平成30年度に、占冠中央小学校と占冠中学校が、施設分離型小中一貫校の指定を受け、その取組を進めています。これまでも、本欄において、占冠中央小学校の教職員による村内学校への授業支援や学校運営支援などについてお知らせしてきたところです。

中でも、国語や算数などの教科の教員免許を保有する教員による授業は、教科の指導の専門性が高く、子どもたちの興味・関心を高め、確かな学力を定着させる取組として効果があり、「乗り入れ授業」として、全国・全道の多くの学校で行われています。

占冠中央小学校ではこれまで、第3・4学年の外国語活動の指導に、占冠中学校の寺岡先生に来ていただいていたのですが、昨年10月からは、国語担当の戸田先生と数学担当の松尾先生にも来ていただき、「乗り入れ授業」を行っています。



このお二人の先生には、今は、子ども一人一人がもっている興味・関心などの様子を見ていただいているところであり、その教科のおもしろさを感じる本格的な授業は、これからだと思っています。

中学校で学習する内容を踏まえた小学校での授業が日常的となり、子どもたちが中学校に進学し、授業の中で、「これは、小学校のときに勉強した」「小学校で勉強したことを使うと解けるかも…」など、小・中学校の学びの連続性を感じることができる小中一貫の取組を進めていきたいと思えます。

占冠村教育委員会 56-2182

こんにちは  
**保健師です**

このコーナーでは、住民の皆様が健康で元気でいられるための情報をお届けします。

困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。広報2月号ではこのコーナーをお休みします。

住民課保健予防担当 56-2122

**冬の水分補給について**

冬の寒さが厳しくなり、暖房器具が活躍していますが、皆さんは冬の水分補給に気を付けていますか。今回は、冬の水分補給の大切さについてお伝えします。

**感染症の対策に水分補給**

感染症の予防に、手洗いやうがいがありますが、『水分補給』も大切な予防策のひとつです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に、湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって対外に排出する作用の助けとなります。

また、体調を崩した時、発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分が多く失われるので、普段以上に水分補給が必要となります。

冬の感染症を防ぐには、手洗いやうがい、加湿器の使用（濡れたタオルを部屋にかけると可）、そして水分補給を意識して行ってください。

**脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給**

冬場には、脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは、寒くなり血圧が上昇することも一因ではありますが、水分摂取量も大きく関わっています。

冬は寒いので汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくく、水分摂取量が少なくなります。また、空気が乾燥し、皮膚や粘膜などから自覚のないままに水分が失われる『不感蒸泄』が増えます。冬は、知らず知らずのうちに体から水分が失われる量が増えます。

水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、血液が『ドロドロ』の状態になります。そのため、血栓ができ血管がつまりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

特に、こたつでの居眠りは、要注意です。こたつで居眠りをすると体温が上昇し発汗します。また、下半身だけが温まるので体温調整がうまくいなくなり、脱水状態となります。そして、寝ている間に脳卒中や心筋梗塞を起こし突然死となることがあります。電気毛布やホットカーペットも同じく注意が必要です。布団などを温める目的で使い、寝るときにはスイッチを切るように気をつけてください。

冬にドロドロ血液にならないように暖房器具の使用法に気を付ける他、水分補給で冬場に多い脳卒中や心筋梗塞を防ぎましょう。

**アルコール摂取に注意**

冬には新年会などお酒を飲む機会が多くあります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、お酒を飲みすぎると体は脱水状態となります。お酒を飲むときは、飲み過ぎないように気をつけてください。



**コップ一杯の水を一日8回**

脱水予防に必要な水分量は食事を含めて1,500ml以上とされています。脱水予防に一日の生活に水分をとる時間帯を決めてみてはいかがでしょうか。コップ一杯(150ml)を8回にわけて水分をとることをお勧めします。

- ①起床時
- ②朝食
- ③10時ごろ
- ④昼食
- ⑤15時ごろ
- ⑥夕食
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝前

