

火災・救急・救助 119

消防瓦版 纏 No.397

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ (56) 2119

たき火による火災に注意!

たき火による火災は、火の粉が飛び火して周囲の枯草等に燃え移ったり、消火が不十分であったため再び燃え出してしまったりと、一人ひとりの火の取り扱いに対する不注意が原因となっています。たき火をする際は、次の事項に十分注意して、火災を起こさないようにしましょう。

■たき火を始める前は・・・

- ・周囲に燃えやすいものがない場所で行いましょう。
- ・乾燥注意報発令中や風が強いときはやめましょう。
- ・水バケツ、消火器などの消火準備をしましょう。
- ・消防署へ届出をしましょう。

※火災と紛らわしい煙、または火災の発生のある行為は消防署へ届出が必要となります。



■たき火をしているときは・・・

- ・火を消すまでその場を離れないようにしましょう。
- ・子どもだけでは絶対にたき火をさせないようにしましょう。
- ・火の粉が飛ばないように監視し、着衣着火（着ている服に燃えうつる）ややけどに注意しましょう。

■たき火が終わったあとは・・・

- ・再び燃え出さないよう完全に火が消えたことを確認しましょう。

救急出場状況

(9月分)

交通事故	2件 (1人)
一般負傷	1件 (1人)
急病	2件 (2人)

9月計	5件 (4人)
累計	101件 (91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 ~トナム学校~

占冠村教育委員会 ☎ (56) 2182

Seventeen's Power

9月4日(土)に「Seventeen's Power~笑顔輝く最光の学芸会」のテーマのもと、トナム学校・保育所合同学芸会が行われました。児童生徒7人と保育所園児10人を合計した17人(Seventeen's)の力を合わせた最光(最も輝く)のステージとなりました。書道パフォーマンスやマジックショーなど練習の成果を存分に発揮し、会場のみなさんからは、たくさんの応援の手拍子や拍手が送られました。

9月22日(水)には、秋の交通安全運動の一環として「交通安全キャンペーン」が行われました。トナム学校2年生1人と保育園児10人が、学校前の沿道で行き交うドライバーたちに大きな声で交通安全を呼びかけました。

9月29日(水)には長距離記録会が行われました。2回の練習を行いました。全員がその記録を上回る自己ベストを出すことができました。その好記録を後押ししたのが、保育園児の声援でした。

トナム学校の学びを支える特色ある教育の一つとして、保育所との連携があります。合同運動会では、児童生徒と園児と一緒に作戦を考え、協力して参加したり、園児に教えてあげたりする場面もありました。異学年同士の関わりで、考えや気持ちを工夫して伝え合うことを通して、互いの学び合いの場となっています。また教師と保育士との交流で、子どもの情報交流や学びの連続性について共通認識をもつこともできています。トナム学校では、特に入学当初、生活科を中心としたスタートカリキュラムを準備しており、スムーズに学校生活に慣れるような体制も整えています。

これからも一層、トナム地域の特色を活かし「目指す児童生徒像」を共有しながら、家庭・地域と連携・協働した教育活動を進めていきます。



冷えは万病のもと 冷え対策をしよう

こんにちは
保健師です

冷え性は、血液の流れが悪いために毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮して手足などが冷えてしまう状態です。冷え性を放っておくと、体のさまざまなところに不調が出てきます。夏の疲れが体に出る時期です。体調を整えて冬に備えましょう。

■冷え性の症状

- ・寒いわけではないのに手足が冷たい
- ・布団に入っても手足が冷える
- ・入浴後もすぐに手足が冷える
- ・厚着をしても体が冷える
- ・便秘や下痢になりやすい
- ・何をしても痩せない
- ・これらの自覚症状がある方は「冷え性」の可能性があります。

② 食生活の乱れ

冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子を食べ過ぎることや無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラル・ビタミン不足に陥ると、体を冷やし、血液を下口ドロ口にして血液循環を悪くします。



冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子を食べ過ぎることや無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラル・ビタミン不足に陥ると、体を冷やし、血液を下口ドロ口にして血液循環を悪くします。

■冷えタイプ



腸内のぜん動運動が弱いと基礎代謝も低くなり、謝も低くなります。

⑤便秘
収縮させ、血液の流れを悪くし、基礎代謝の低下、冷えに結びつきます。

★全身冷えタイプ

基礎代謝が低下している方に多くみられるタイプです。慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。

■冷え対策

☆手足冷えタイプ

運動して、筋肉をつける、食事をしっかりとする、腹巻や肩掛けなどでお腹や背中を温める、湯船につかまって温まるストレッチをする。

☆下半身冷えタイプ

太ももやふくらはぎに筋力をつける、下半身のマッサージをするなど血流の循環をよくする、むくみがある場合は、塩分や水分を控える、きつい下着や洋服を着ない。

富良野広域連合
占冠村保健センター
☎ (56) 2022