

知ってナッ得

の
みんな
安心

防災安全課 地域安全係 ☎・内線 1265
消防防災係 ☎・内線 1261

安全 夏山シーズン到来 入山準備念入りに

市には、岩手山や新日本名山に名を連ねる七時雨山があり、梅雨が明けると景色や草花を楽しめる本格的な夏山シーズンを迎えます。入山準備は念入りに行い、自然の中に潜む危険に遭遇しないように、次のことを心掛けましょう。

■登山計画は大切です

登山日の前に、最新の気象、火山、山岳情報を収集し、地形やコースを確認しましょう。入山前に行き先を家族などに知らせ、日帰り登山であっても必ず登山計画書を

提出し、余裕のある行動を心掛けましょう。

■天候の変化に注意

夏は、大雨や落雷を引き起こす積乱雲が発生しやすいため、雷鳴が聞こえる・黒い雲が近づいてくるなど天気の変化に注意しましょう。万が一に備えて、通信機器(携帯電話・無線機など)や食料、雨具などは必ず携帯しましょう。

■熱中症に注意

「荷物を軽くしたい」、「気軽にトイレに行けない」などの理由で水分摂取の量や回数制限するのは危険です。長時間歩くため、体温が上昇しやすく、汗や呼吸から水分がどんどん失われていきます。十分な水分を携帯し、事前に暑さに慣れておくなどの対策をしましょう。



■危険な野生生物に注意

自然には、クマやスズメバチ、毒を持つヘビなど人に危害を及ぼす可能性のある生き物が生息しています。登山とは、野生生物の生活圏内に入ることを意味します。むやみに刺激せず遭遇しない対策をしましょう。

安全 川や海でのレジャー 水難事故に注意して

暑くなると、水辺で遊ぶ事が多くなります。毎年水難事故で命を落とす人がいます。次のことに注意しましょう。

■川で遊ぶとき

- ▼出掛ける前に気象情報を確認する。
- ▼子どもだけで、遊ばせない。
- ▼コケの生えている場所は滑るため、転倒に注意する。
- ▼雨が降った後など川の水が増水しているときには近づかない。

■海で遊ぶとき

- ▼遊泳禁止区域では泳がない。
- ▼深みや滑りやすい場所には気を付ける。
- ▼引き返す波の流れに注意する。
- ▼体調がよくないうとき、飲酒した後などは海に入らない。

【広告】 この広告は、広告主の責任において市が掲載しているものです。広告の内容について市が推奨などをするものではありません。

耳鳴り、めまい、聴力低下、腰痛症、骨粗しょう症、骨の病気、リウマチ等 お困りの症状を御相談ください

漢方の あさひ薬局

御相談予約専用 携帯からもご利用できるようになりました!
☎0120-204077



本 店/八幡平市大更25-118-1(国道282号沿い) TEL.0195-75-2227
西根中学校前店/八幡平市大更24-1-118(西根中学校前) TEL.0195-70-2311

<http://www.facebook.com/asahi.kanpou>

<http://www.asahi-kanpou.com/>

