

秋季全国火災予防運動

11月9日～11月15日は、秋季全国火災予防運動です。
 空気が乾燥し、火災が起こりやすい時季です。ひとたび出火すると、一気に火が上がることもあります。
 これを機会に身の周りを確認して、火災予防に取り組んでみましょう。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

◆3つの習慣◆

- ①寝たばこは絶対にしない
- ②ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
- ③コンロに火を点けたままでそばから離れない

◆4つの対策◆

- ④住宅用火災警報器を設置する
- ⑤寝具やカーテンなどは防炎品を使用する
- ⑥住宅用消火器等を設置する
- ⑦日ごろから隣近所との協力体制をつくる



政府広報オンラインより

本格的な冬を迎える前に

今年の冬は、気象現象の影響で、平年よりも寒くなると予想されています。
 いつもの年よりも、念入りの用意をしましょう。

タイヤをチェック



冬用タイヤの減り具合をチェックしよう
 タイヤ交換のできるカー用品店やガソリンスタンドを確認しましょう

日陰を見つけよう



凍結しやすく雪のとけにくい日陰が、職場や通勤路のどこにあるか、確認し、そこを避けて通らしましょう

ペンギン歩きを意識



前傾姿勢で歩幅を小さくすり足で歩く「ペンギン歩き」の練習をしておきましょう
 転びにくくなりますよ

時間に余裕をもつ



日ごろから余裕をもって5分前行動を習慣づけましょう
 アクシデントにも対応できるようにしましょう

感染症から身を守ろう

寒い日が多くなり、風邪やインフルエンザの流行しやすい季節となってきました。
 風邪とインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、初期症状で区別することができません。
 家族や職場に感染を広げないためにも、以下の予防をしっかりとっておきましょう。

◆感染対策◆

- ①予防接種
- ②咳エチケット
- ③手洗い・うがい
- ④人ごみを避ける

体をあたためる食事



いつもの食事にショウガやネギを加えましょう
 体をあたためる食材は、免疫力が上がります

しっかり睡眠



スマホやゲームは、眠る1時間前にやめましょう
 就寝用マスクや加湿器で乾燥を防ぎましょう

適度な運動



階段を使う、電車やバスを待つ間にかかとを上げ下げするなど、息が上がる程度の運動をしよう



東京実業健康保険組合：インフルエンザ予防接種案内
<https://www.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>

来月の行事

- ①歳末たすけあい運動
- ②年末年始無災害運動
- ③人権週間