

春季全国火災予防運動

3月1日から3月7日は、『春季全国火災予防運動』です。
～ おうち時間 家族で点検 火の始末～
火災は、一瞬にして財産や思い出の品を失ってしまいます。

火の用心!



一般家庭の消火器保有率は、何パーセントだと思いますか？

正解は、約41%です。

[日本消火器工業会：家庭内の消火器の保有実態に関する全国調査](#)

空気が乾燥しているこの時季に、消火器や、火消しスプレーを備えましょう。

[消防庁：住宅防火 いのちを守る 10のポイント](#)

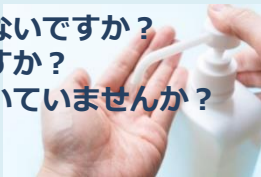


消毒用アルコールの注意

いつでも手指消毒ができるように、消毒用のアルコールを携帯している人は、多いのではないのでしょうか。

取り扱い方法をチェックしてみましょう！

- ①液漏れや、容器の破損はないですか？
- ②近くに暖房器具はないですか？
- ③日当たりの良い場所に置いていませんか？



防災・難燃素材を選ぼう

カーテンや布団、カーペットなどの布製品だけでなく、服やエプロンなど身につけるものも、燃えにくい素材を選びましょう。

【燃えにくい素材】

- ①ウール
- ②コットン混紡（こんぼう）

※コットン（綿）は燃えやすいので要注意！



[千葉市：ストップ、ドロップ&ロール!! \(着衣着火の対処法\)](#)

日ごろから腰痛予防

ぎっくり腰の経験がない人も、その予備軍である可能性がありますよ。
日々の行動に、当てはまりませんか？

ぎっくり腰になったら

日常のふとした動作でも、ぎっくり腰は起こります。ぎっくり腰になったら、膝を曲げて横になり、楽な姿勢をとりましょう。

- ①激しい痛みがあるうちは安静にする
- ②冷やして炎症を抑える
- ③整形外科などの病院で治療を受ける



ぎっくり腰にならないために

ぎっくり腰になると2割の人が1年以内に再発するとも言われています。

- ①顔や手を洗うときは、膝を曲げる
- ②靴下をはくときは、椅子に腰を掛ける
- ③ホットタオルなどで、腰を温める

花粉症のセルフケア

今年の花粉飛散数は、全国的に多く、飛散期間も長くなると予想されています。



「いつもと違う」と感じたら

花粉症とコロナウイルス感染症は、初期症状で判断することは、とても難しいです。少しでも「いつもと違う」と感じたら、かかりつけ医や、医療機関に相談をしましょう。

[厚労省：オンライン診療について](#)

[ウェザーニューズ：花粉チェックシート\[2022\]](#)

コロナ禍での花粉症対策

花粉症対策をしながらのコロナ感染予防で以下を確認しておきましょう。

- ①ムズムズする目や鼻をこする前には手指消毒
- ②ティッシュを捨てるときはポリ袋に入れる
- ③くしゃみをするときは下を向く