



## 寒い時期の入浴に 注意しましょう!



「**ヒートショック**」という言葉があります。

暖かい場所から寒い場所への移動などで、血圧が大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。例えば、寒い脱衣所から温かい浴槽への移動の際にヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックによって失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は注意が必要です。

### ＜入浴時のヒートショックを防ぐポイント＞

- ・ 食事直後や飲酒時、深夜の入浴を控える(夕食前や日没前の入浴)
- ・ 熱すぎない温度で、長湯はしない
- ・ 脱衣所や浴室を事前に暖めておき、温度差を少なくする
- ・ 入浴する前は、家族や周りの人に伝えてから入るようにする



## 入浴中の急病は、一般の救急搬送と比べ、死亡、重症の割合が高いので、ヒートショックを防ぐ生活を心がけてください!

参考：岐阜県庁HP 「ヒートショックの予防について」

<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/koreisha/horei/11215/heatshock.html>



## 狩猟解禁と狩猟事故防止の注意啓発について



**狩猟期間 11月15日～2月15日**

※イノシシおよびニホンジカについては3月15日まで

### 入山者のみなさんは以下のことを心がけてください!

- ① 狩猟期間中には、猟銃事故に巻き込まれないよう、オレンジ色や黄色など、目立つ色の服を着たり、携帯ラジオを鳴らしたりして人がいることをハンターに知らせる工夫をしてください。
- ② 土曜、日曜日、および祝日は、狩猟者が大勢入山しますので、特に注意してください。
- ③ わな(はこわな)は非常に危険ですので、わな設置の標識がある場合は近づかないようにしてください。



### 狩猟者のみなさんは以下のことを心がけてください!

- ① 狩猟のできる場所は、狩猟者だけのものではありません。ハイキング、散策などを楽しむ人々がいることを忘れてはいけません。必ず周囲への目配り、気配りをしてください。
- ② 確実に獲物を判別し、確認ができるまでは銃を発射しないでください。特に、発射方向に人家や道路があったり、人がいる可能性のあるときは、絶対に引き金を引いてはいけません。
- ③ 発射の時期が迫るまでは、銃に弾をいれてはいけません。たとえ、狩猟中の移動の際であっても必ず弾を抜いてください。