



男と女のいきいきコラム



男女共同参画社会の実現を目指して VOL.73

夏を楽しむ、健康に過ごすために

梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました。土岐市は暑さの厳しい地域です。高温多湿な夏の時期は、熱中症や体力の低下、食欲不振などを引き起こしやすく、健康に気を遣うことが大切です。夏を健康で過ごすためには、どのようなことに気を付けなければならないのか、いくつか思い浮かべてみてください。

1. 規則正しい生活をする
 2. 睡眠を十分取ること
 3. 食事をきちんと取ること
 4. 適度な運動をすること
- でも暑い時は、つい冷たい飲み物を飲み過ぎたり、食事の意欲が低下して食べやすいお菓子を食べ過ぎたり、寝苦しさから睡眠不足や夜更かしなどをしてしまうがちです。しかし、これでは体力を消耗して「夏バテ」を起こしてしまうかもしれません。健康で夏を乗り切るために、先ほどの4項目は大切なことばかりですが、特に食事について、毎日3食

を規則正しく取ることは、自分一人ではなかなか続けられないことなのかもしれません。

今年度も昨年度に引き続き「夏休み子ども版 みんなで読もう！いきいきコラム」を、本紙8月1日号に合わせて発行しました。「夏休み子ども版 みんなで読もう！いきいきコラム」（別刷りのチラシ）をぜひ夏休み中のお子さんも一緒に、ご家族でご覧いただきたいと思います。「家でいちばん早起きはだれ？」

「朝どうやって起きていますか？」チラシには、こんな質問があります。ご家族の皆さんで答えてみてはいかがでしょうか。そして、チラシの裏面には、ふわふわチーズオムレツの作り方が掲載されています。ご家族で料理に挑戦していただき、皆さんが健康で楽しく、夏を過ごされることを願っています。



しょうぼう119



住宅火災から大切な生命を守るために、住宅用火災警報器を設置してください

消防本部・☎530123

消火栓のはなし

皆さん、火災現場に遭遇したことはありますか。大きな火災が発生した場合、消防車から多くのホースを延ばして放水をし、消火活動します。さて、この時、水をどこから確保しているかご存じですか？

消防車で、池や川から水を吸い上げている場合もありますが、多くの場合は、道路上や道路脇に設置された消火栓を使用しています。

消火栓には、主に2つの種類があります。1つは地上に立管を伸ばした「地上式消火栓」(写真①)です。もう1つ



は地面下に設置された「地下式消火栓」です。地下式消火栓は、蓋が丸や四角の形をしたもの(写真②)、絵が描いてあるもの(写真③)があり、市内各地に設置されています。

消火栓は主に道路上に設置されていますが、消火栓付近に車を駐車したり、物を置いたりすることは消火活動の妨げとなるほか、法律でも禁止されています。

万が一の火災に備え、消火栓が有効に使用できるよう、皆さんのご協力をお願いします。

