

3月1日(土)～7日(金) 春の全国火災予防運動

問合せ 吉川松伏消防組合 消防本部 予防課 ☎048-982-3919

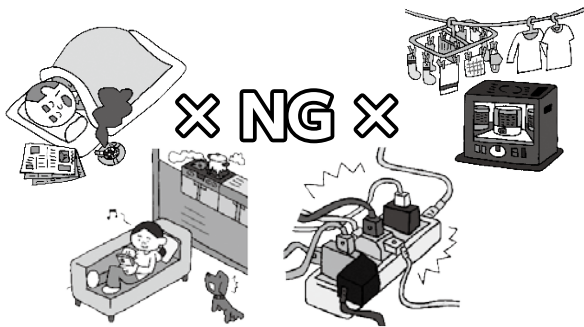
この季節は空気が乾燥し、風の強い日が多くあり、火災が発生しやすくなっています。

消防署では2024年度全国統一防火標語「守りたい 未来があるから 火の用心」のもとに、家庭や職場における防火安全対策の徹底など、火災予防を呼びかけています。

住宅防火いのちを守る10のポイント！

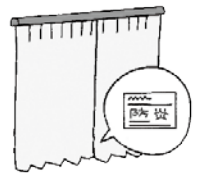
4つの習慣

- ①寝たばこは、絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こたしを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く



6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこたし等は安全装置の付いた機器を使用する
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



3月1日(土)～31日(月) 自殺対策強化月間

こころのストレスが溜まっていませんか？

問合せ 保健センター（こころの相談電話） ☎992-3490

最近よく眠れない、食事が美味しくない、今まで楽しめていたことが楽しめない、何をしても疲れる、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスが溜まっていませんか？

1. こころの病気について知ろう

こころの情報サイト(国立精神・神経医療研究センター)

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>



2. こころのストレスを感じたら・・・

生活リズムを崩さない

決まった時間に飲食する、睡眠をとるなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

情報に触れすぎない

情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回程度におさえましょう。

1人で抱え込まない

心配事や悩み事を書き出してみましょう。言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。

1人で悩まない

友人や家族などに気持ちを伝えてみましょう。電話やチャットなども上手に利用しましょう。

3. それでも辛いときは誰かに相談してみましょう

松伏町こころの相談・ひきこもり相談

月1回(月曜) 予約制 ☎992-3490 電話相談は随時実施。

よりよい
ホットライン
☎0120-279-338



こころの健康相談
統一ダイヤル
☎0570-064-556



金融サービス利用者
相談室
☎0570-016811



子供のSOS相談窓口
☎0120-0-78310



DV相談+(プラス)
☎0120-279-889

