



海と山での安全対策

夏は、海や山などの大自然と触れ合う絶好の季節です。

一方、そうした場所でけがをしたり命を落としたりする事故も、1年の中で最も多く発生しています。

この夏、海水浴やキャンプ、ハイキングなどを計画している方は、しっかり安全対策をしてから出掛けましょう。

海の事故は命にかかわる

海や川での水遊びなど、とくに子どもたちにとってはおワクワクする季節の到来ですがこの時期は水の事故で負傷や死亡する方が多発します。例年の水難事故のデータを見ると、発生件数、水難者数ともに全国で1千の大半を超え、どちらも1年間の約半分がこの時期（7月～8月）に集中し、そのうち約半数近くが尊い命を失っているのです。なかでも、中学生以下の割合は約26パーセントと高くなっています。

水難事故の発生件数は年々全体的に増加し、とくに行方不明者や負傷者が倍増するなど、交通事故と同じくらい子どもたちが水難事故の犠牲者となっています。

海や川などでの水難は直接命にかかわることが多いので、この季節にもう一度家族みなさんでチェックポイントを確認しておきましょう。

安全対策のポイント

- ① 悪天候のときは泳がない、沖にでない
- ② 泳ぐ前はしっかり準備運動
- ▼ 遊泳中に溺れたりしないよ

山 だって危険、甘くない

海や川ほど危険性はないと思いがちの山ですが、例年、全国の夏季（7月～8月）における山での遭難者は平均300人以上にものぼっています。

そのうち滑落や凍死などで約50名が命を落とし、約150名が重傷や軽傷を負っているなど、冬山の登山などと比べてみても決して夏山の事故は少なくなく、あなどれないのです。

近年はキャンプなどのレジャーだけでなく、山菜採りなども山に入る方が多くなりまし

- う、準備運動は不可欠です。
- ③ お酒を飲んだら泳がない
- ▼ お酒を飲んで海に入ると心臓マヒを起こしたり、溺れたりする事故につながりやすくなります。
- ④ 遊泳禁止区域では泳がない
- ▼ 河口付近など遊泳禁止区域となっている場所は、急に深みがあるなど危険です。
- ⑤ 水上オートバイなどは安全

安全対策のポイント

- ① キャンプ等計画書の作成を
- ▼ キャンプやハイキング、登山、山菜採りなどの計画書は、万一の際の捜索手掛かりになりますので、きちんとした計画をたてましょう。
- ② 携帯電話などの通信手段を
- ▼ 万一の事故などの際に助け

- 運転を
- ▼ 水上オートバイやモーターボートは安全運転しましょう。とくに、海水浴場には乗り入れないでください。

- を呼べるように、携帯電話や無線などの通信手段を携帯してください。
- ③ 経験や技術、体力に合ったキャンプを
- ▼ 無理なコンディションでのキャンプは時として命にかかわる事故になりますので、体調を整えて、自分の体力や技術に合った無理のない行動をしましょう。
- ④ 気象判断は確実に
- ▼ 山の天候は変わりやすくなりますので、天気予報に注意し、雨具などの装備を万全にしましょう。



食中毒の予防を

わたしたちの食卓にのぼる食物は、安全なものでなければなりません。

そうした食の安全を守る手段は、食品を選ぶわたしたち自身です。

さまざまな食品があふれている中、わたしたちは安心して食べられる食品を自らの判断で選び、食中毒などの危険に対する知識をもち、自ら予防していくことが重要です。

今年の夏は猛暑になると言われていますので、くれ

ぐれも食中毒には気をつけましょう。

予防の三原則

蒸し暑い夏は、食中毒菌が

食中毒菌を 付けないために

「洗う」

■食物を取り扱う手指は、菌の二次汚染の原因。食物を取り扱うときは必ず手指を洗いまししょう。とくに肉や魚、卵などを触ったら、面倒でもその都度手を洗うことが大事です。また、まな板や包丁などの調理器具も二次汚染の原因

増殖するのに最も適した季節。そのため、毎年この時期は家庭での食中毒も発生しやすくなっています。食中毒は、食物に食中毒菌が付着し、これが食物中で大量に増殖することによって引き起こされます。食中毒菌はいたる場所に存在しますが、その菌を「付けない」「増やさない」「殺菌する」ための三大原則です。

になりやす。とくに、肉や魚、卵を扱った後は洗剤でよく洗い、熱湯を十分にかけて殺菌しましょう。

食中毒菌を 増やさないために

「冷蔵庫 で保管」

■食中毒菌の多くは、10℃以下の低温では増殖がゆっくりとなり、零下15℃以下では増殖が停止します。食品に付い

豆知識

食中毒警報発令の基準

次のいずれかに該当する場合、「食中毒警報」が発令されます。

- ① 日の最高気温が28度以上になることが予想される場合
- ② 前2日間それぞれの日最低気温が20度以上で、かつ、湿度が85パーセント以上の場合
- ③ 前2日間それぞれの日平均

気温が23度以上で、かつ、湿度が85パーセント以上の場合

- ④ その他保健所長がとくに必要と認める場合
- なお、食中毒警報が発令された場合は、奥尻町の防災行政無線放送とホームページで住民のみなさんへ周知しています。

食中毒菌を 殺菌するために

「加熱」

■一部の例外はありますが、食中毒菌のほとんどは加熱を十分に行うことで殺菌することができます。中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱を目安にし、食品の中心まで十分に加熱しましょう。



た菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫で保管すること。また、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は零下15℃以下を維持するようきちんと温度管理をしましょう。冷蔵庫の中に物を詰め過ぎると冷気の循環が悪くなるので、詰める量は全体の7割程度に。

summer

真っ赤な太陽
青々とした大空
緑があふれる山々
すみきった美しい海
生き生きとする私たち
いま、奥尻に夏がきた!!