

女性消防団員による防火PRを実施しました

厚岸消防団では、4月30日に厚岸味覚ターミナルコンキリエの協力をいただき、春の全道火災予防運動に合わせ、女性消防団員による防火PRを行い、来客者約100人に対して防火に関するチラシや火の用心昆布などを配布しました。

当日は、女性消防団員5名が参加し、制服を身にまとい、住宅火災による被害の軽減を図ることを目的に、住宅用火災警報器の更なる設置促進と維持管理の必要性についてPRするとともに、消防団員の募集活動も同時に実施しました。

今回の活動により、住宅用火災警報器の有用性の再認識と設置率の向上、また、より一層、防火意識が向上されることに繋がればと願っています。

【厚岸消防団では随時、団員を募集しておりますので、お気軽にお問い合わせください。】

●問い合わせ／厚岸消防署消防団係 ☎52-5111



保健福祉課健康推進係による
『健康』についての情報をお届け！

けんこう掲示板

こころの不調に
気づいたら



春は進学や就職、転勤など、環境の変化でストレスがかかりやすい時期です。

こころの不調のサインは自分ではなかなか気づきにくく、身近なご家族の『気づき』が大切です。

【からだの面】
睡眠の変化／朝早く目覚める、寝付きが悪い、夜中に何度も目覚める

その他／頭痛、肩や首が重いなど

【こころの面】
ゆうつつ感／気分の落ち込み、何事にも悲観的でゆうつつおっくう感／何事にも興味が持

てない、面倒に感じる、焦り、いらいら、不安感

【行動の面】
遅刻や欠席が増える、口数が減る、『自分はだめな人間だ』といった否定的な言動が増える、人との交流を避ける

以上が『気づき』のポイントです。『いつも』とは違う様子が10日から2週間以上続く場合は、こころの不調のサインかもしれません。

いつもと違う様子に気づいたら、さりげなく声をかけ、話すきっかけをつくるのもよいでしょう。

直接手助けができなくても、話を聞いた上で専門の相談先があることを伝えるのもよいでしょう。『よりよいホットライン』や『こころの健康相談統一ダイヤル』など、悩みや不安を相談できる場所があります。

いつもと違う様子が続く場合は、『疲れがとれないようで心配』などと気持ちを伝え、病院の受診を勧めることも必要です。

お互いに支え合いながら、変化の時期を乗り越えていきましょう。