



こちら119

久留米広域消防本部
三井消防署
☎ 72-5101(代)

火災時の避難方法

火災は、ちょっとした油断から発生し、皆さんの大切な家や財産、時には命までも焼き尽くしてしまいます。もし、火災が起きてしまったらどのように避難すればいいのでしょうか？

そこで、今回は『避難の心得』を紹介します。

避難の心得

- 1 天井付近まで燃え移ったときは、消火をあきらめて避難しましょう。
- 2 お年寄りや子供、体の不自由な人は、優先して避難させましょう。
- 3 服装や持ち物にこだわらず、出来るだけ早く避難しましょう。
- 4 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低くし、濡れタオルやハンカチで口をふさいで、煙を吸い込まないようにしましょう。
- 5 避難するときは、出入り口のドアを閉めましょう。空気を遮断して炎の勢いを抑えます。
- 6 いったん避難したら、再び家の中には戻らないようにしましょう。
- 7 逃げ遅れた人がいるときは、消防隊にすぐ知らせましょう。



※子供に対して

- 火災が起こったら、すぐに避難して大人の人を呼ぶように教えておきましょう。
- 子供だけを残して外出しないようにしましょう。

※住宅用火災警報器の悪質な訪問販売には十分注意しましょう。

- 住宅用火災警報器は、消防用設備機器販売店、電気店、量販店などで販売されており、個人でも容易に取り付けられます。
- 設置を依頼する場合は、事前に見積もりを取り、工事の内容をよく確認して設置を依頼しましょう。



保健師だよ！

～花粉症対策～



4月に入り温かく過ごしやすい季節となりました。しかし花粉症の人にとってはつらいこの季節。なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が必要です。

〈避花粉3原則〉

まずは生活の中に取り入れられる避花粉3原則をご紹介します。

1. 吸わない

普通のマスクに軽く水を湿らせたガーゼを1枚入れる工夫をするだけでも、花粉の進入をかなり防ぐことができます。

2. 浴びない

1日のうち花粉の飛散の多い時間帯(午後1時～3時頃)は特にマスク・帽子・メガネを着用しなるべく肌の露出を少なくし皮膚に花粉が付着しないようにします。首筋や胸元に花粉が付着すると、痒みの原因になる場合もありますので、スカーフなどでガードすることも忘れないでください。

3. 持ち込まない

花粉症の方がいる家庭では、外から戻ったら自宅に入る前にコートなどの上着は外で脱ぎ、玄関前で花粉をはたき落とす事を心がけてください。見落としがちなのが洗濯物です。洗濯物には花粉がかなり付着している事があります。外でよく払い落してから取り込みましょう。

〈花粉情報の要注意日〉

花粉情報要注意日には特に「避花粉3原則」を実践していただきたいと思います。

- ①天気 晴れまたは曇り
- ②気温 最高気温が高い
- ③湿度 低い
- ④風 やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ⑤前日が雨の日

以上のような日は花粉の飛散が多く要注意です!!

〈今年の花粉情報〉

平成23年春の花粉の総飛散量は、昨年と比べると全国的に多くなると予測されます。この春の花粉総飛散量は、ほとんどの地域で花粉症に対し十分な注意が必要なレベルであると考えられますので、予報に基づいた早めの対策を心がけましょう。

参考：環境省 報道発表資料

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666