

## 僕らは街の消防隊 火の用心!



岳北地域では4月13日から4月19日まで、春の火災予防運動が実施されました。管内の幼稚園、保育園の幼年消防クラブ員による防火パレードが行われ、「火の用心 火事を出さないでね。」と大きな声で地域の方々に防火を呼びかけました。

岳北消防本部

【お問い合わせはこちら】

- 飯山消防署
- 野沢分署
- 栄分署
- ホームページ

TEL 62-0119 FAX 62-3347

TEL 85-4119 FAX 85-3050

TEL 87-1119 FAX 87-1120

<http://www.iiyama-catv.ne.jp/~gakuhoku/>

# 熱中症対策をしましょう

気象庁によると、今年も高温傾向が続き、暑さの厳しい夏になることが予想されています。5月上旬には岳北管内で33度を超える気温を観測しました。暑い夏を乗り切るための熱中症対策をご紹介します。

## 3つの熱中症対策

### 対策その1



#### 暑さに負けない体づくりをしよう！

- 気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をし、暑さに体を慣らしておきましょう。湯船につかり汗をかくことも効果的です。
- バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、体調を整えましょう。

### 対策その2



#### 暑さに対する工夫をしよう！

- 我慢せず扇風機やエアコンを使い、室温を適度に下げましょう。
- 帽子をかぶったり、日傘をさして、直射日光を避けましょう。
- 冷感タオルや氷枕など、さまざまな冷却グッズを活用しましょう。

### 対策その3



#### 暑さから身を守ろう！

- 飲み物や飴、タブレットなどを携帯し、喉が渇く前でも、こまめに水分や塩分を補給しましょう。
- 運動や作業をするときは、こまめに休憩をとり、無理をしすぎないようにしましょう。

## 岳北消防本部 職員採用試験のご案内

岳北広域行政組合では、令和7年4月採用予定の消防職員を募集します。



採用予定人数：若干名（初級職）

受付期間：令和6年7月16日（火）～ 8月20日（火）

第一次試験：令和6年9月22日（日）

詳細はHP[案内・公告]まで <https://www.iiyama-catv.ne.jp/~gakuhoku/>

お問い合わせ先 岳北広域行政組合 総務課総務係 電話 0269-62-0119

QRコードで  
ホームページ  
をチェック！

