

わが家のアイドル

北湯ヶ野にお住いの

土屋 光成さん・増美さんの

ゆな
長女 **結和** ちゃん (1歳2か月)



お外で遊ぶの大好き！

わんわんと遊んだり、水遊びをしたり
毎日元気いっぱいです！

みなさんのお宅のアイドルを募集しております。
市役所へどしどしお寄せください！
問合せ先 企画課秘書広報係 ☎2212

地域おこし協力隊の

活動報告



地域おこし協力隊アウトドアスポーツ振興、ライフセーバーの山口です。夏真っ盛りということで今回は夏の海で遊ぶ際に押さえておきたいポイントをご紹介しますと思います！

海で遊ぶには最適な季節ですが、安全に楽しむためにいくつかの注意点を覚えておくと、より楽しめると思います。

海の状態を確認する

海で遊ぶ前には必ず波の状況を確認しましょう。S UPやシーカヤックは水面に出ている面積が大きいため、風の影響を強く受けま

めには自分のスキルや経験に合った波を選ぶことが大切です。初心者や不安のある方は、スクールやガイドツアーを利用することでリスクを減らし、目一杯自然を楽しむことができます。

砂浜での熱中症対策

夏の海では砂浜で長時間過ごすことがあります。熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をし、帽子や日焼け止めなどで日差しを遮る対策をしましょう。また、砂浜は熱くなるため、裸足で歩くとやけどのリスクがあります。履物も用意しておくといいですね！

海の中の危険を認識する

海には見えない危険が存在することもあります。例えば、岩場に足を引っかける、急な深みや潮の流れに巻き込まれるといった事故が起こりえます。海に入る前に海の地形や特性を把握し、安全なエリアで遊ぶようにしましょう。その日の注意点等はライフセーバーや監視員の方々に聞いてみましょう。

飲酒後の遊泳は絶対にNG

海での飲酒は体温が上がることで、脱水症状を起こしやすく、通常よりもアルコールの影響を強く受けます。判断力や反応速度が鈍くなり、筋肉の痙攣や嘔吐を引き起こすため、事故や溺れるリスクが高まり溺れた場合の蘇生率も悪くなります。

夏の海での遊びは楽しい時間を過ごすためのものですが、安全を確保するためには注意が必要です。安全に楽しい海遊びを心掛け、思い出に残る夏にしてください！



問合せ先

生涯学習課社会教育係

☎2212 5055

伊豆縦貫自動車道を早期完成させよう！！

「伊豆縦貫自動車道ロゴマーク」を利用して、伊豆縦貫自動車道の整備促進と活性化を県内外にPRしましょう！
ご利用方法については、こちらから→



いいずらいず
伊豆縦貫道早期完成