



## 車上ねらいに 気をつけて！

大垣警察署管内では本年に入り、市内のアパートや自宅駐車場を中心に車の窓ガラスが割られ、車内の現金などが盗まれる「車上ねらい」の被害が多発し、3月下旬には一晩で32件、3月末現在では64件（前年比19件増）もの被害が発生しています。

## あなたの防犯対策は大丈夫ですか？

被害に遭わないために！

- ・短時間の駐車でも必ず鍵をかける。
- ・貴重品などを車内に置いたまま車から離れない。
- ・盗難防止装置を取り付ける。
- ・自動車盗難防止装置のステッカーを車の目立つところに張り付ける。

車をのぞき込むような不審者を見かけた時には、110番通報または大垣警察署へ通報をお願いします。

## 空き巣・忍び込み盗難に ご注意ください！

この時期は、行楽に出かけたり、畑仕事で家を空ける機会が多くなります。泥棒は、こんな時を狙って家に侵入してきます。



- ・少しの外出でも鍵をかける。
  - ・窓ガラスは、防犯ガラスにしたり、防犯フィルムを貼る。
- など、泥棒に対する防犯意識を心がけてください。

警察では、巡回連絡を通じて各家庭の防犯診断を実施しています。



## 熱中症に要注意！

熱中症が起こりやすいのは太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。春から夏への季節の変わり目は、体が暑さに慣れていないため体温の調節がうまくできず熱中症になってしまうことがあります。適切な予防を心掛け、熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症の症状

高温多湿な環境下では体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かず体内に熱がたまってしまいます。それによって、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感といった症状が現れ、重症になると意識障害が起こることもあります。

## こんな時は要注意！

- ・気温、湿度が高い、日差しが強い、風が弱い、急に気温が高くなった

## 熱中症を予防するためには

- ・こまめな水分、塩分補給  
喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクなどの塩分、糖分を含む飲料を飲むことで、汗で失われる塩分を補給できます。
- ・快適な室内環境  
エアコンや扇風機を使って室内の温度を適切に調節しましょう。暑すぎず寒すぎず、身体に無理のない室温を保つことが大切です。

## 熱中症に対する応急処置

- ・水分補給をしましょう
- ・風通しのよい日陰やエアコンが効いている場所に移動しましょう
- ・衣服を緩めて体を楽にしましょう
- ・冷たい水や凍らせたペットボトルを脇の下や足の付け根に置き、身体を冷やしましょう