

火災が1番多い季節！？

3月に入り、まだ朝晩は冷え込みますが、日中は春の香りを感じられる心地よい季節となってきました。冬から春への季節の変わり目という事もあり、1年で火災が最も多い季節です。これを危惧し火災を減らす為に、総務省では本年3月1日～7日まで春季火災予防運動の実施を全国各地で推進しています。

今の時期に気を付ける事を下記に纏めましたので、頭の片隅にでも入れて頂きたく思います。また、皆様におかれましては年度末等でお忙しいとは思いますが、お身体に気を付けてお過ごしいただければ幸いです。

①空気の乾燥

冬の乾燥が春先も続く→タバコ等火の消し忘れ、電気配線等のホコリに注意！！

②強い西風、南風

低気圧の影響で強風に→風が強い日のBBQ、焚火は避ける！！

③暖房器具の切替

器具の劣化や片付けの不備→故障が無いか確認！整備してから収納！



夏に向けての準備 ☀

近年、温暖化の影響もあり気温が高くなるのが早く、長くなっています。暑くなると、体調も崩しやすくなります。しかし、暑くなってから、夏が来てから対策を始めても少し遅いことも…暑さに負けない身体づくりは暖かくなってきた今から始めるのがベストです！！

春野菜でダイエット&免疫UP！！

春野菜は低カロリーー且つ、デトックス効果と免疫力を上げる栄養素が沢山含まれています。さらに、デトックスで身体の内側が綺麗になり代謝が上がり、痩せやすく健康な身体に



栄養&筋肉オタクの

おすすめ春野菜

- **春キャベツ** → 美味しい！脂肪燃焼効果！免疫UP！超低カロリーー！（加熱より生で食べる方が栄養豊富）
- **アスパラガス** → 美味しい！疲労回復！新陳代謝UP！

3月号 担当 武田

有事の際はご一報を！

当消防隊は365日24時間、万全の体制で出動可能です
 神奈川県横浜市鶴見区大黒町18-28
 045-502-8882