



よこぼり

栃木警察署
横堀駐在所

0282-23-7414



冬の入浴は

ヒートショックにご用心!



《ヒートショックとは?》

急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。

家庭内で高齢者が死亡する原因の約4分の1を占めます。

ヒートショックを防ぐために・・・

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 深夜の入浴は控える
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食事直後・飲酒時の入浴は控える
- 温度は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に



他人事じゃありませんよ!



1月10日は

「110番の日」です!

110番のポイントは・・・

- ① 何があったのか?
- ② いつ?
- ③ どこで?
- ④ 今どうなっているか?
- ⑤ 犯人の特徴は?
- ⑥ 自分の住所、氏名、電話番号



緊急を要さない相談、困りごとなどの各種問い合わせは

#9110の利用をお願いします。



年末年始の空き巣対策



年末年始は旅行や帰省等で不在の家が多く、空き巣被害が急増する時期です。いつも以上の防犯対策に努めてください。



少しの外出でも必ず施錠する
郵便受けに新聞をためない
センサーライト、窓ガラスの防犯フィルムなどの
防犯グッズを活用する

11月中の事件事故発生状況

《横堀駐在所管内》

犯 罪	0 件
物件事故	10 件
人身事故	2 件

