

自転車に乗る時は、必ずヘルメットをかぶりましょう！

# 阿賀だより

発行者  
阿賀駐在所  
八幡  
米子警察署の  
ホームページ  
はこちら



## 自転車の安全利用の促進について

～5月は「自転車月間」です～

令和5年中、県内では自転車の関係する交通事故が96件(内死亡事故1件)発生しています。自転車を安全に利用するため「自転車安全利用五則」をはじめとした交通ルールの遵守と交通マナーの向上を目指しましょう。

【安全運転のポイント】

- ヘルメットを正しく着用することで、交通事故による被害を軽減することができます。
- スマートフォン等を使用した「ながら運転」やイヤホン等の装着、飲酒運転等、危険な運転はやめましょう。
- 夕暮れ時や夜間はライトを点灯し、明るい服装や反射材用品を身に付け、安全な速度で運転しましょう。
- 自転車による交通事故でも多額の賠償金が生じるおそれがあることから、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。
- 自転車事故で最も多いのが出会い頭事故です。交差点などでは、一時停止や安全確認を確実にを行い、交通事故を防止しましょう。

## 警察行政(大学卒業程度)受験申込受付中

鳥取県警察行政職員採用試験

(令和7年4月採用予定大学卒業程度)の受験申込みを受付中です。

申込期限 : 3月1日(金)～5月16日(木)午後5時

第1次試験: 6月16日(日)

第2次試験: 7月31日(水)(予定)

警察行政職員は、警察官のように犯罪捜査や交通指導取締りに直接従事することはありませんが、警察業務に欠かせない重要な役割を担っています。  
興味のある方は、ぜひチャレンジしてみてください！

詳しくは、こちらのホームページをご覧ください。→

【お問合せ先】鳥取県警察本部警務課人事第二係

採用案内フリーダイヤル 0120-022-712(平日8:30～17:15)

ホームページ <https://www.pref.tottori.lg.jp/police/>

LINE公式アカウント 鳥取県警察採用係



# 熱中症に注意しましょう!

冬山シーズンも終わり、登山に適したシーズンになります。そこで注意していただきたいのが、山行中の熱中症です。熱中症の症状としては初期症状と熱疲労の2つが挙げられます。

- 初期症状
  - ・ 足などの「けいれん」や「つる」症状

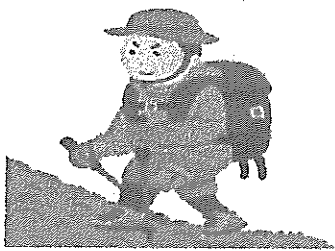
違和感を覚えたら、無理をせず休憩を!



### 【対策として】

- ・ 多くの原因が「塩分不足による脱水」です。
- ・ スポーツドリンクあるいは、経口補水液を最低1リットル以上飲みましょう。
- ・ 時間はかかりますが、基本的には回復します。

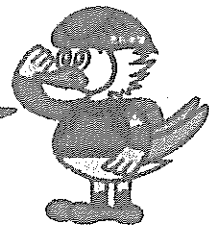
- 熱疲労
  - ・ 脱水となり、体温上昇、疲労感、めまい、嘔吐、頭痛など



### 【対策として】

- ・ スポーツドリンクあるいは、経口補水液を最低2リットル以上飲みましょう。
- ・ 服を濡らし、風を送るなどして気化熱を利用して、体温を下げることも効果的です。
- ・ 症状が回復しても無理は禁物です。ゆっくり下山して安静にしましょう。

登山前の対策をしっかり行い、楽しく安全に登りましょう!



## ～駐在さんからのお知らせ～

これから農繁期に入ります。  
 自宅の施錠は大丈夫ですか?  
 車は施錠しましたか? 車内に貴重品を置いていませんか?  
 窃盗目的で農繁期の留守中を狙って家に侵入したり、農作業中、車内から財布などの貴重品を盗むなどの事件が過去に発生しています。  
 外出する際は、もう一度施錠を確認する、車内には絶対に貴重品は置かないようにお願いします。



事件事故は、『110番』  
ご相談は、『#9110』へ

