

MitsuiSougou通信

寒中お見舞い申し上げます
旧年中は大変お世話になりありがとうございました
新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と皆様のご健康を
心よりお祈り申し上げます
本年も変わらぬご厚誼の程、宜しくお願い申し上げます



令和四年 一月

株式会社 三井総合保険事務所社員一同

火事だ、そのときあなたは

火災が発生したら、すばやく的確な対応が要求されます。
どんな小さな火でも一人で対応とせず、大声で周囲に協力を求めましょう。

【火災を発見した場合の3原則】

早く知らせる

- ・小さな火事でも一人で消そうとしない。
- ・「火事だ」と大声で隣近所に助けを求め。声がでなければやかんなどをたたき異変を知らせる。
- ・小さな火でも119番通報する。当事者は消火につとめ、近所の人に通報を頼む。

早く消火する

- ・出火から3分以内が消火できる限度。
- ・天井に火が回ったら手がつけられない。
- ・消火器や水だけでなく、座布団や毛布などで火を覆うなど、手近なものを活用する。

早く逃げる

- ・天井に火が燃え移ったら、もう手がつけられない。いさぎよく避難を。
- ・避難するときは、延焼を防ぐため、燃えている部屋のドアや窓を閉め、空気を遮断する。

【火災からの避難7つのポイント】

1. 天井に火が燃え移ったときが避難の目安。
2. 避難はお年寄り・子ども・病人・障害者を優先する。
3. 服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難する。
4. ちゅうちょは禁物。炎の中は一気に走り抜ける。
頭から水をかぶり、濡れたシーツでからだ全体をおおい走りぬけるのも効果的！
5. 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低くして、濡れたタオルで口と鼻をおおい、低く床をはうように脱出する（階段も同じ）。室内なら壁づたいに。廊下なら中央を！
ナイロン製の袋に空気を入れてかぶれば、1分半は呼吸ができる。
6. いったん逃げ出したら、再び中には戻らない。
7. 逃げ後れた人がいるときは、近くの消防隊にすぐに知らせる。

【こんなところで火災になったら】

◇地下街では...

- ・パニックに巻き込まれないように落ち着いてください。
- ・壁側に身をよせて煙からすばやく逃げるましょう。
- ・避難口は60mごとにあるので、あわてずに逃げる。係員の指示にしたがう。

◇ビルでは...

- ・自室から出火したら窓やドアを閉めて、他へ類焼しないようにして逃げる。
- ・上の階からの出火は階段を使ってあわてず下へ逃げる。
- ・下の階から出火したらすぐ外階段で逃げる。もし下に逃げられなければ屋上の風上側で救助を待つ。

(出典：枚方寝屋川消防組合ホームページ)

119番



安全運転アドバイス

～夜間の運転～

視界が悪くなる夜間は危険の発見が遅れがちになります。しかも、交通量が少なくなるため速度も出しがちになることから、昼間に比べて事故が発生しやすくなります。そこで今回は、夜間に事故を起こさない安全走行のポイントについてまとめてみました。

【夜間の安全走行のポイント】

速度をチェックする

夜間は危険の発見が遅れるので、昼間よりも速度を落として走行することが基本ですが、その際には、走行速度を感覚に頼るのではなく、スピードメーターでしっかりチェックするようにしましょう。特に夜間のカーブでは、カーブのきつさがわからないことがありますから、速度を十分に落としていくかどうかを必ずスピードメーターで確認しましょう。

視線をできるだけ先のほうへ向ける

危険を少しでも早く発見するために、視線はできるだけ先のほうに向けましょう。また、ヘッドライトも交通量の多い市街地や対向車や先行車がいるときを除いて、上向きにして歩行者などを早めに発見するよう努めましょう。



対向車のライトを直視しない

対向車のヘッドライトの光を直接目に受けると、何も見えない状態となります。これを「眩惑」と言います。眩惑されると回復するのに数秒を要します。その間は目を閉じて走行しているのと同じ状態となり極めて危険です。対向車のヘッドライトの光が眩しいと感じたときは、視線を少し左側に移して眩惑されるのを避けましょう。また、対向車があるとき、センターライン付近に何か動くものの気配を感じたときには「蒸発現象」かもしれないと考えて、前方の状況に十分注意しましょう。

見通しの悪い交差点などではヘッドライトを点滅させる

見通しの悪い交差点やカーブを走行するときは、ヘッドライトを点滅させるなどして、相手に自車の接近を知らせるようにしましょう。



明るい場所での落とし穴に注意する

夜間に暗い道路を走行していても、コンビニなど明るい場所にさしかかることがよくあります。その場合、ドライバーの視線は明るい側に向きがちで、反対側への注意が薄れてしまい、反対側からコンビニに行こうとして横断してきた歩行者などを見落としてしまうことがあります。明るい場所にさしかかったときは、歩行者などの通行も多いと考えて速度を落とすとともに、道路の両側の状況を十分に確認しましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～生姜たっぷりの鶏卵うどん～

「年末年始、ちょっと食べ過ぎちゃった…」という方も多いのではないのでしょうか。胃腸も重たく感じてくるそんな時は、体に優しいお料理で内臓を休めるのが一番！まずは疲れた体をいたわって、新しい1年を頑張る元気を蓄えましょう。

【材料（2人分）】

- ・鶏もも肉...150g ・卵...2個 ・うどん...2人分
- 【A】・出汁...600cc ・白だし...大さじ4 ・みりん...大さじ1
- ・片栗粉...大さじ2 ・おろし生姜...10g

【作り方】

- 《1》鶏もも肉は2cm角くらいに切る。片栗粉は同量の水で溶かしておく。
- 《2》鍋に【A】を入れ沸騰したら鶏肉を入れて、灰汁をとり2～3分煮て一旦火を消す。
- 《3》《2》に水溶性片栗粉を混ぜながら少しずつ入れ再び火をつけて沸騰させる。
溶き卵を回しながら鍋に入れて、お玉で少しかき混ぜて火を消し蓋をする。
- 《4》うどんを茹でてザルにあげ器に盛り《3》をかけ、おろし生姜を添える。
★生姜でぽかぽか、あんかけでさらにあったか♪体が喜ぶ、冬本番のうどんです。

