



山岳遭難に気をつけましょう！

広大なアルプス等の景観を求め、1年で最も登山が活発になるシーズンですが、山岳遭難が多発するシーズンでもあります。登山は危険を伴うスポーツであることを理解し、自分の体力・技術・経験に合った山を選び、次の点に注意して安全で楽しい登山を心掛けてください。

1 もしものに備えた装備品の携行

ヘッドライト、雨具、簡易シェルターは必携品です。頭部を保護するためにヘルメットも携行しましょう。地図アプリも有効ですが、スマートフォンの予備電池をお忘れなく。

2 適切な栄養と水分補給

夏山では脱水症状や熱中症に要注意です。

入山前、登山中はこまめな水分補給を心掛けましょう。



3 最新の気象情報を確認

気象条件は登山の安全を左右します。入山前は必ず最新の気象情報を確認しましょう。



上田警察署
国分交番
電話

27-7623

作成 島崎

危険! ネット犯罪で人生が終わるかも。。

オンラインゲームを含む交流サイト「SNS」等の利用がきっかけで、

殺人・誘拐・性犯罪・闇バイト(犯罪実行者募集情報)
等の犯罪に巻き込まれる可能性があります



犯罪に遭わないために4つの事項を守りましょう！

- ・親子でインターネット使用上のルールを決める
- ・スマートフォン等は必ずフィルタリングをする
- ・知らない人と連絡を取らない(個人情報をお教えしない)
- ・SNS(オンラインゲーム)で知り合った人とむやみに会わない

県民の安心・安全を守る
長野県警公式アプリ開始！
QRコードから入手可能↓↓



交通ルールを守って事故防止！

7月11日(金)～7月20日(日)は
「夏の交通安全やまびこ運動」期間です！

