



* 2月 *

ももすけ だより

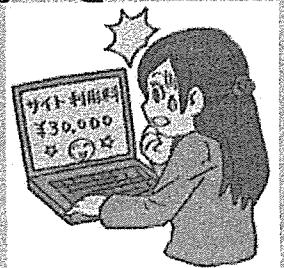


サイバーセキュリティ月間について

フィッシングやサポート詐欺、ランサムウェアなど、生活をおびやかす犯罪が身近となっています。

家庭や職場でセキュリティについて話し合い、一人一人が日頃から対策することが何よりも重要です。

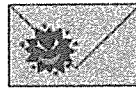
政府では、2月1日から3月18日までをサイバーセキュリティ月間とし、サイバーセキュリティに関する取組を集中的に行っています。



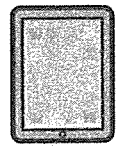
パスワードは
使いまわさない、
長く複雑にする



不審なメールの
リンクやファイル
に注意しよう。



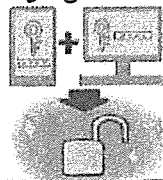
最新のOSに
アップデート
しよう。



偽警告
偽サポート
に注意しよう。



多要素認証
を使おう。



「怪しい」と感じたら
すぐに家族・警察に
相談してください



＜南木曾町交番から一言＞

車両のスタック・スリップ事故に注意

例年、大雪で、南木曾町内でも国道19号や、国道256号を中心に車両のスタックやスリップによる交通事故が多発する傾向にあります。

今シーズンは、例年より降雪量は少ないものの路面状況は悪化しますので、普段の運転はもとより、タイヤチェーン等の冬用装備も備え、安全運転を心掛けましょう。



ヒートショックに注意!!

冬場は、温度の急激な変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こす「ヒートショック」が起きやすくなります。

特に、普段から血圧の高い方や高齢者の方は注意が必要です。

＜対策＞

- あらかじめ浴室を暖めておく
- 脱衣場も暖めておく
- お風呂の温度設定は41度以下に
- 入浴前、家族に一言かけておく
- 入浴は10分程度を目安にする

