



## 夏を迎えるにあたり

みなさん、「熱中症」ということばを知っていますか？ 1年を通じて、この時期になるとよく耳にする「熱中症」。では、この熱中症とはいったいなんなのでしょう。

高温多湿な環境下において、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

また、熱中症は屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が多く報告されています。そのためにも次のことに十分注意しましょう。

### ◆熱中症を予防しよう

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

#### ①こまめな水分・塩分補給を行う

- ・本人に自覚がなくても熱中症になることがあります。のどが渇く前に水分補給をしましょう。

#### ②熱中症になりにくい室内環境をつくる

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整をする。
- ・こまめに換気や遮光カーテン、すだれを用いるなど、室温が上がりにくい環境を確保する

#### ③こまめな体温管理を行う

- ・通気性の良い、吸湿・速汗の衣服を着用する。
- ・保冷剤や水、冷たいタオルなど使用し、体温及び体表面を冷却する。

### ◆もしも熱中症にかかったら…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する
4. 119番通報し、救急車を手配する

また、これから夏を迎えるにあたり、マリンスポーツや花火を楽しむ機会が増えます。楽しい夏を過ごすためにも、次のことに十分気をつけましょう。



### ◆ 海 編 ◆

1. 海に入る際は、準備体操をする。
2. 体調が悪い時は海に入らない。
3. 自分の泳ぎを過信しない。
4. 1人で海に近寄らない。
5. 遊泳禁止区域では泳がない。
6. 天候の悪い日には泳がない。
7. 海釣りをするときには救命胴衣を着用する。



### ◆ 花 火 編 ◆

1. 花火は絶対に分解しない。
2. 人に向けて遊ばない。
3. 風の強い日には、花火をしない。
4. 子どもだけで遊ばず大人と一緒に遊ぶ。
5. 近くに水バケツを用意し、花火のあとは水に浸け後片づけをする。



## お知らせ

消防車が出場するときのサイレン音に違いがあることをご存じですか。

- 火災出場時（サイレンとパトロールの時に鳴らしているカンカンの警鐘を鳴らして走行します。）

「ウーウーカンカン、ウーウーカンカン」

- 火災以外の災害出場時（サイレンだけを鳴らして走行します）

「ウーウー、ウーウー」

これにより、火災出場とその他の災害出場を区別できます。

消防活動に対するご理解とご協力をお願いします。

**火事・救急は119番へ連絡しましょう。**

