

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404
FAX 984-4011

熱中症にご注意を!



熱中症はなぜ起こる?

熱中症は、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな体の不調を引き起こします。原因は、気温や湿度が高い中で、体内の水分量や塩分量などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなるためです。

予防のための行動ポイント

【暑さを避けましょう】

- 屋外では、帽子や日傘を使用する。
- 屋内では、エアコンや扇風機で温度を小まめに調節する。部屋の温度が28℃を超えないように注意。
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用する。

【喉が渇いていなくても小まめに水分補給をしましょう】

- 喉が渇く前に、小まめに水分・塩分補給する。
- 1日当たり1.2リットルが目安。起床後、入浴前後などに水分補給を。

【日頃から健康管理をしましょう】

- 日頃から体温測定、健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理をせず自宅で療養する。

【暑さに備えた体づくりをしましょう】

- 暑くなり始める時期から、無理のない範囲で約30分程度、適度に運動する。

熱中症が疑われる人を見掛けたら

- エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難する。
 - 衣服をゆるめ、体（首の回り、脇の下、足の付け根など）を冷やす。
 - 水分・塩分を補給する。
- ※ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわず救急車を呼びましょう。

高齢者は特に注意

厚生労働省が行った調査によると、令和3年中の熱中症による死亡者は755人。うち、641人(84.9%)が65歳以上でした。

高齢者は、体内の水分量が不足しているほか、暑さに対する感覚機能や調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。

Information

住宅用火災警報器 設置率調査結果



5月に実施した、住宅用火災警報器の設置率調査の結果は下記のとおりです。ご協力ありがとうございました。

【住宅用火災警報器を設置している世帯の割合】(計70世帯)

	設置義務がある場所の	設置義務がある場所の	未設置
	全てに設置	一部に設置	
世帯数	40世帯	11世帯	19世帯
割合	57.1%	15.7%	27.1%