

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404

残暑による熱中症にご注意を

猛暑日が続いた7月・8月も終わり、暑さのピークは過ぎましたが、9月の残暑も油断できません。例年、10月に開催される運動会の練習中に子どもが熱中症になるケースが多数報告されています。涼しくなっても油断せず、野外活動を行うときにはWBGT(暑さ指数)などを確認し適切な対応をしましょう。

また、真夏の暑さで気付かないうちに体力を消耗しています。9月以降も次の事項に注意して熱中症を予防しましょう。

▶ WBGT(暑さ指数)の確認

暑さ指数とは、熱中症の予防を目的に気温だけでなく湿度や日差しの違いを考慮して示される指標です。

環境省熱中症予防情報サイトで確認することができます。



http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

▶ エアコンの積極的な使用



電気代を考えて設定温度を上げ、知らない間に熱中症になりやすい環境をつくってしまうこともあります。暑さで不眠に悩まされることのないよう寝苦しいときは、エアコンを使用してしっかり寝ることを優先しましょう。

▶ 運動の制限

涼しくなってきたからといって急に運動をすると、上手く体の熱を逃がすことができずに熱中症になってしまうことがあります。気温や体調に応じた適度な運動を心掛けましょう。

▶ 水分補給



水分は小まめに取りましょう。喉に渴きを覚えたときにはすでに体の水分が足りなくなっていることが多く、体調が悪化する可能性が高くなります。

Topics

備えあれば憂いなし

防災グッズを常備しましょう



防災グッズは、家庭によって必要なものが異なります。日ごろから自分の家庭には何が必要なかを考えて準備をしましょう。また、防災グッズは一度持ってみて、重くて動きにくい場合は中身を減らすなどして調節しましょう。

▶ 防災バック

両手が使えるリュックなどがお勧めです。重いものを下に入ると重心が安定します。1つのバックに入りきらないときは分散を考え、家族それぞれで用意しましょう。

▶ 水・食料など

高齢者用・乳幼児用など家族に合わせた食料を準備しましょう。また、備蓄する食料品を一度食べてみて自分に合っているかどうか確認してみましょう。アレルギーに対する配慮も必要です。

▶ 生活用品

軍手、ティッシュ、タオル、下着、上着類、携帯充電器(電池式)、懐中電灯、オムツ、生理用品、眼鏡など

▶ 貴重品

現金(小銭)、通帳のコピー、身分証明書のコピー、お薬手帳のコピー