

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、入浴前後にはまず水分補給を。

【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、無理をせず自宅で静養する。

【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。

Check

4月24日から運用開始 熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートは、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な被害が生じる恐れがあるときに発表されます。発表されたときは、町の防災行政無線や公式LINEアカウントでお知らせします。自分や周りの人の身を守るため、より一層の熱中症予防に取り組みましょう。



町公式LINEアカウント友だち追加はこちら▶

熱中症のサイン

- 😊【軽度】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗
- 😓【中度】頭痛、吐き気、だるい、体に力が入らない
- 😵【重度】高体温、けいれん、意識がない

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。
 - 衣服を緩め、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。
- ※ 意識がない場合、もうろうとして反応が鈍い場合や応答がおかしい場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

Information

住宅用火災警報器 設置率調査結果



4、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通りです。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60世帯)

	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	4世帯	16世帯
割合	66.7%	6.7%	26.7%