消防署 だより

楽しい夏休みを過ごそう

松前消防署☎ 984-3404

1 熱中症から身を守る

熱中症は、体温上昇・めまい・体のだるさ、ひどい ときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障 がいを引き起こします。温度や湿度が高い中で、体 内の水分やナトリウムなどの塩分のバランスが崩れ、 体温の調整機能が働かなくなることが原因です。

エアコンを控えることによる室内での熱中症も発生 しています。次のことに注意し、熱中症を防ぎましょう。

熱中症にならないために

- こまめに水分や塩分を補給する。
- 暑さに慣れてから体を動かし、急な運動は避ける。
- ・ 体調が悪いときは、外での活動は控える。
- ・ 脱水気味の時(下痢や深酒の翌日) は、無理な運 動は控える。

熱中症を防ぐ環境を整えよう

- 室内はカーテンやすだれで直射日光を防ぐ。
- ・ 帽子や日傘で暑さを避ける。
- ・ 吸水・即乾素材の衣類を着るなどクールビズを実 行する。

●子どもの体の特徴を理解し、熱中症を未然に防ごう

- ・ 汗腺などが未熟で体温調整機能が発達していない ため、熱中症にかかりやすい。
- 地面の照り返しで大人よりも高い温度にさらされる。



2 水の事故から身を守る

夏になると、海、川やプールな ど水に親しむ機会が多くなります。 同時に、1年の中で最も水の事故 が多くなる季節でもあります。



水による事故は、一瞬の気の緩みや不注意から起 こります。水のあるところには、事故の危険性がある ことを忘れずに、次のことに注意して楽しく海や川な どで遊びましょう。

●海、川やプールなどで遊ぶときは

- 天気が良くても河川が増水している時は入らない。
- 釣りをする時は、ライフジャケットを着用する。
- ・ 保護者は、子どもから目を離さない。
- ・ 飲酒しているとき、体調の悪いときは、海や川など に入らない。

3 旅行先での心構え

旅行先で火災や地震などが起こったらどうします か。普段とは違う慣れない場所でも慌てないよう、安 否の確認方法を事前に家族

で話し合うとともに、次の ことを心掛けましょう。



●宿泊所に着いたら

- ・ 必ず非常口と避難経路の確認をし、実際に非常口 まで歩いてみる。
- ・ 宿泊先や外出先では携帯電話が使用できるか事前 に確認する。
- 貴重品は、いざというときに持ち出せるようにまと めておく。
- ・ 寝る前にはタバコの火の消し忘れに注意し、寝タ バコは絶対にしない。