

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】
- 喉が渇いていなくても、水分・塩分補給する。
 - 1～1.5時間に1回、コップ1杯の水分補給を！

【日頃から健康管理をしましょう】

- 毎日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

熱中症警戒アラートが発表されたら？

いつも以上に熱中症予防行動を積極的に取りましょう。特に、高齢者や乳幼児は熱中症になりやすいため、より注意が必要です。

普段の行動に加え…

★不要不急の外出は控える。

★屋外での運動は避ける。

※「意識がない」または「もうろうとしている（反応が鈍い、言動がおかしい）」場合は、すぐに119番通報を！

熱中症のサイン

- 😊【軽度】目まい・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

熱中症は屋外で発生するイメージが強いですが、高齢者は室内での発生が多い傾向にあります。実際、部屋は暑く、「窓は開けていた…」「水分はあまりとっていない」といった状況がほとんどです。エアコンの使用やこまめな水分補給が重要ということです。暑さをあまく見てはいけません！命を守るためにも、積極的な予防行動を行いましょう！

Information

住宅用火災警報器 設置率調査結果



5月初旬に実施した、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。調査の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45世帯)

	設置義務がある場所の 全てに設置	設置義務がある場所の 一部に設置	未設置
世帯数	26世帯	6世帯	13世帯
割合	57.8%	13.3%	28.9%