

# 消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404  
FAX 984-4011

## 暑さから命を守ろう



近年、夏の気温は上昇傾向にあり、屋外だけでなく屋内でも熱中症が発生しています。さらに最近では、若い人でも熱中症になる人が多くなっています。暑さが本格化する前に、対策を心掛けましょう。

### 熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が正常に働かなくなることです。

### こんな症状に注意しましょう！

- 🔥【重度】 高体温・けいれん・まっすぐ歩けない・意識がない
- 👤【中度】 頭痛・吐き気・嘔吐・強い疲労感・体がぐったりする
- 😊【軽度】 目まい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の汗・体のだるさ

### 熱中症の予防をしましょう！

- 【こまめに水を飲みましょう】
- ・喉が渇く前に水分や塩分補給する。



### 【エアコンを上手に使いましょう】

- ・「まだ耐えられる」は危険なときもある。

### 【衣類を工夫しましょう】

- ・麻や綿などの通気性の良い服を着る。
- ・黒系より白系の服、ゆったりした服がおすすめ。

### 暑さに備えた体づくりをしましょう！

- ・ウォーキングや軽いランニングを行う。
- ・朝食をしっかり食べ、十分な睡眠をとる。

※「意識がない」「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 番通報をしてください！

熱中症は屋外で発生するイメージですが、高齢者は室内での発生が多い傾向にあります。実際には、部屋は暑くなっていて「窓は開けていた」「水分はあまり取っていない」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です。暑さを甘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 43 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	31 世帯	6 世帯	6 世帯
設置率	72.1%	14.0%	14.0%