

2つ目は、熱中症についてです。

■熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常、または死に至るなど様々な症状をおこす病気です。最近では、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

■こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう。

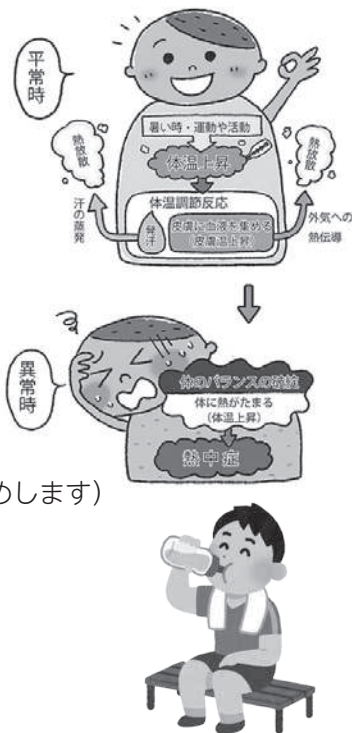
- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- 意識がない（おかし）、全身のけいれんがあるなどの症状。

これらの症状を認めたときは、ためらわずに救急車を呼んでください。

■熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ②室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ④のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症を理解して楽しい夏を過ごしましょう。



ルールを守って楽しい花火 予防課 ☎64-0121

夏の夜空を彩る花火は種類も豊富で、子どもだけでなく、大人にとっても楽しいものです。しかし、夏の娯楽として楽しめる花火も、取り扱いを誤ると、火事になったり、やけどをしたりするなど事故につながります。花火をするときは、次のことに注意しましょう。

- 必ず花火に書いてある注意事項を守りましょう。
- 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で遊んだりしないようにしましょう。
- 衣服に火が燃え移らないように注意しましょう。
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう。
- 水の入ったバケツなどを準備し、使い終わった花火は必ず水につけて火を消しましょう。
- 花火は大人と一緒に遊び、夜遅くまで騒がないようにしましょう。
- たくさんの花火に、一度に火をつけないようにしましょう。
- 正しい位置に正しい方法で点火しましょう。
- 花火をほぐして遊ぶことは危険ですので、絶対にやめましょう。
- 吹き出し、打ち上げなどの筒ものの花火は、途中で火が消えても筒をのぞいてはいけません。点火するときも筒先に顔や手を出してはいけません。

マナーとルールを守って、楽しく花火をしましょう。

あなたも救命講習を受けてみませんか？

消防署では、みなさまに心肺蘇生法を身につけていただくために救命講習を行っています。受講希望の方は、お気軽に消防署にご相談ください。

※新型コロナウイルスの感染防止のため、講習会が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●問合せ

総務課
消防管理係
☎64-0122
(内線38)

