



## 2年ぶり！消防キッズフェア開催！

2年間、コロナ禍によって開催することが出来なかった『第7回消防キッズフェア』を7月18日（月）に開催します。開催にあたって新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**参加者を村内在住の方限定**とさせていただきます。例年と比べイベントの規模を縮小しての開催となりますが、楽しいコーナーを用意していますのでたくさんさんの参加をお待ちしています。詳しい内容は後日、チラシとIP告知端末でお知らせ致しますので、ご確認ください。

### <来場の際の注意事項等>

- ① 1週間以内に以下に該当する事項のある場合は来場をお控えください。
  - ・平熱を超える発熱
  - ・コロナが疑われる症状（咳、呼吸困難、倦怠感、発熱、咽頭痛、味覚・嗅覚障害など）
  - ・感染症陽性者との濃厚接触
- ② ご入場時に検温させていただきます。  
体調の悪い方や発熱がある場合はご入場をお断りさせていただきます。
- ③ 会場では、マスクを着用し咳エチケットにご協力ください。
- ④ こまめに会場に設置してあるアルコール消毒液で消毒をお願いします。

## 熱中症予防対策を！！

突然気温が上昇した日や湿度の高い蒸し暑い日が発生する頃から、熱中症による救急搬送が多くなります。また、新型コロナウイルスの影響により、マスクの着用による影響や自宅で過ごすことが多い生活となっていることから室内での熱中症が予想されます。一人でのいるときなどはマスクをはずし、こまめに水分補給するなど、体に熱がこもらないように熱中症予防対策をしましょう。



### 1 熱中症の予防と対策

#### (1) 暑さに身体を慣らしていく

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。早い時期からウォーキングするなど汗をかく習慣をつけ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

#### (2) 高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、長時間高温環境にさらされないようにしましょう。

### <対策>

- 日陰を選んで歩きましょう。
- 涼しい場所に避難しましょう。
- 適宜休憩する、頑張らない、無理をしないようにしましょう。
- 窓から射し込む日光を遮る。…ブラインドやすだれを活用しましょう。
- 空調設備を利用する。…我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用しましょう。
- ゆったりした衣服にする。襟元をゆるめて通気しましょう。
- 風通しを利用する。…玄関に網戸を付けて開けた状態にしたり、向き合う窓を開けましょう。



#### (3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、こまめに水分補給をしましょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

### <対策>

- こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給しましょう。
- 1日あたり1.2ℓの水分補給・起床時、入浴前後に水分を補給しましょう。



#### (4) 運動時などは計画的な休憩をする

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、スポーツドリンクなどを摂取するのもよいでしょう。

### <対策>

- 環境条件を把握しておきましょう。(天候・気温・湿度など)
- 状況に応じた水分補給を行いましょう。
- 個人の条件や体調を考慮しましょう。
- 服装に気をつけましょう。

