

消防署からのお知らせ

命を守るための熱中症予防。早めの対策と正しい判断を

毎年、気温が上昇する季節になると熱中症による救急搬送が急増します。熱中症は正しい知識を持ち、日頃から備えることで防ぐことができます。「自分は大丈夫」と思わず、地域やご家庭全体で予防に取り組みましょう。



1. 日常生活でできる基本の熱中症予防

熱中症は室内・屋外問わず、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで発生します。まずは日頃の行動から対策をはじめましょう。

【こまめな水分・塩分補給】

- ・「のどが渇く前」に水分を補給
- ・起床時、入浴前後、外出前後にはコップ1杯の水を飲みましょう。
- ・大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も一緒に補給してください。

【適切な室内環境の調整】

- ・室温はエアコンや扇風機を使って、適切に管理してください（目安として28℃を超えないように調節）
- ・遮光カーテンやブラインド、すだれを活用して、直射

【暑さに備えた体づくり】

- ・本格的な暑さを迎える前に、ウォーキングや湯船に浸かる入浴などで、日常的に軽い汗をかく習慣をつけましょう（暑熱順化）

【💡消防からのワンポイントアドバイス】

『室内での発生に要注意！』
熱中症の半数は、実は「敷地内・室内」で発生しています。夜寝る前にも水分補給し、ためらわずにエアコンを適切に使用して朝まで快適な環境を保ちましょう。

2. 特に注意が必要な方への配慮

【高齢者の方】

高齢の方は、暑さや喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。また、体温調節機能も低下しているため、気づかぬうちに脱水症状が進行する「かくれ脱水」に注意が必要です。ご家族や近隣の方は、「エアコンはつけている？」「お水は飲んだ？」といったこまめな声かけをお願いします。

【乳幼児・小さなお子様】

子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していません。また、晴れた日の地面近くは、大人の体感温度よりはるかに高温になります。ベビーカーや歩行時のお子様の様子を頻繁に確認してください。また、短時間であっても車内に子どもを置き去りにすることは絶対にやめてください。



3. こんな症状は「迷わず119番」を！

もし周囲の人が倒れたり、以下の症状が出たらすぐに救急車を呼んでください。

- ・自力で水分が摂れない
- ・意識がはっきりしない、会話が噛み合わない
- ・全身のけいれんや、高い体温がある

【消防からのお願い】

現場に到着するまでの間、太い血管がある首の横、脇の下、足の付け根を冷やして待機してください。



住宅用火災警報器のアンケート調査のご協力について

消防では村民の皆様を対象に住宅用火災警報器の設置状況調査を実施しています。住宅用火災警報器は住宅内で火災が発生した場合に早期発見をするための機器であり、その設置が法令により義務付けられています。

既に設置されている方もそうでない方も調査にご協力をお願いいたします！

なお、既に設置されている方は電池切れや故障などしている場合もありますので、機器の点検をしてみてください！

アンケート調査の回答については右記のQRコードから実施できます。

ご協力をお願いいたします。



※なお、同じ世帯からの重複回答を避けるため1世帯1回答としますので代表者の方のみご回答願います。

国家公務員の皆さんが消防業務を体験

5月28日（木）に初任行政研修における「地方自治体実地体験」で5名の国家公務員の方が消防署を訪れ、消防業務体験を行いました。

約2時間と短い時間ではありましたが、消防業務の説明や放水訓練、救急活動の体験を通じて、消防の役割や使命について理解を深めていただく機会となりました。

ご参加いただいた国家公務員の皆さん、ありがとうございました。



消防では、今後もこのような機会を通じて、消防業務への理解促進に努めてまいります。

鶴居村防火標語募集中

※締め切り
7月31日まで



X (旧Twitter)

『火の確認

全国統一防火標語

いい日を支える

いい習慣』



Instagram