

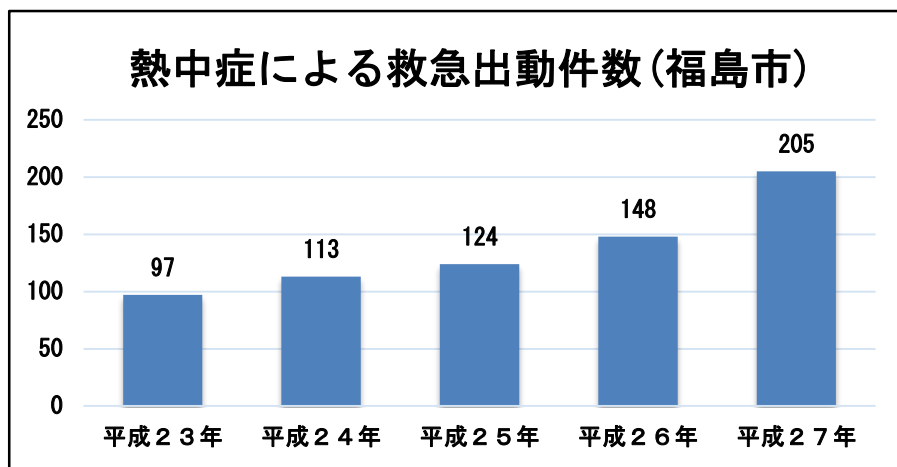
# 熱 中 症 を 予 防 し て 元 気 な 夏 を !!

## 熱中症とは？

室温や気温が高い中で、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、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

グラフを見てみると、福島市では年々熱中症による救急件数が増加しています。

これから夏に向けて、熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう！



## 熱中症予防のポイント

- のどが渇く前に水分補給を！ ※のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。
- 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。
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を！
- 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養のバランスの良い食事と体力づくりを！



熱中症に  
注意しましょう！

編集・発行 福島消防署  
福島市天神町14番25号  
TEL 534-9105  
FAX 535-0120  
平成28年7月号

	火災	救急
福島市	34	4,898
福島署管内	14	2,471

平成28年5月31日現在

# 被害ゼロで台風をのりきろう！

台風は大雨や暴風などをもたらし、甚大な被害を引き起こします。被害を最小限に食い止めるために、普段からできる台風への対策として、

- 1 いつでも避難できるように、非常持ち出し袋を準備する
- 2 停電に備え、懐中電灯、ろうそく、携帯ラジオ、予備の電池を準備する
- 3 飲料水、生活用水を確保する
- 4 避難場所やコースを確認しておく
- 5 飛ばされそうなものは、室内に移すか、固定する

台風が接近してから慌てないよう、準備を整え事前に危険から身を守りましょう。



また、台風が接近している場合は、外出をなるべく控え、被害状況や台風の動向がわかるよう注意報、警報といった情報をインターネットやテレビ、ラジオ等でこまめに確認することが大切です。台風が通り過ぎた後も吹き返しの強い風が吹き、大雨によって地盤が緩んでいる場合もあります。

ほんのわずかな雨でも土砂災害の恐れもありますので、外出の際は気を付けて行動しましょう。

平成二十八年度 全国統一防火標語  
『消ししましよその場所』

# 夏休み小学生消防体験教室のご案内



小学生が夏休み期間中に放水や救助、地震等の体験を通して、正しい防火・防災の知識を身に付けることによって、予防消防に対する意識の高揚と将来の地域防災を担う人材の育成を図ることを目的に実施します。

- ・日 時 平成28年7月23日(土)午前9時30分～11時30分
- ・場 所 飯坂消防署 福島市飯坂町字銀杏6-13(飯坂支所西側)
- ・内 容 消防車出動体験、放水体験、煙体験、初期消火体験、地震体験、記念撮影コーナーなど
- ・対 象 市内の小学生
- ・定 員 75名(先着順) ◎募集期間 7月11日(月)～13日(水) 午前9時～午後5時
- ・料 金 無料

\*申込方法 消防本部予防課まで電話でお申込みください(電話 534-9103)

## 9月9日は救急の日

毎年9月9日を「救急の日」と定め、その日を含む一週間を「救急医療週間」として、住民の方に救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただくため、全国的にイベント等が行われます。

福島市消防本部におきましては、9月10日(土)に「消防救急フェア」を開催いたします。

消防救急フェアでは、心肺蘇生法の体験コーナーや「一日救急隊長」に委嘱された看護師による健康相談コーナー、消防車の展示コーナーなどを実施いたします。

市民のみなさんのご来場をお待ちしております。

- 日 時 平成28年9月10日(土)10時～12時
- 場 所 四季の里 農村いちば(福島市荒井字上鷲西1-1)



## —消防コラム— 「レジャーシーズン到来！河川の事故に気を付けよう！」

夏は海や川、山など、アウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増える季節です。自然に触れるレジャーは、楽しみがある半面、自然ならではの危険もあります。アウトドアでの事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大切です。特に子供の河川での死者・行方不明者は毎年多く発生していますので、以下の点に注意して楽しい時間を過ごしましょう。

- 1 河川等では絶対に子供だけで遊ばない・遊ばせない
- 2 危険を示す掲示板、水流が速い・深みがあるところは避ける
- 3 河原や中州、川幅の狭いところに注意
- 4 天気や川の変化に注意する
- 5 出掛ける前に天気や川の情報をチェック



- ・福島市消防本部ホームページ

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/site/shoubou/>

- ・ふくしまウェブ(携帯版)

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/f/>



平成23年6月1日から全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。火災から大切な家族を守るため、未設置の場合は早急に設置しましょう。

すでに設置済みの場合は、適正に維持管理しましょう。