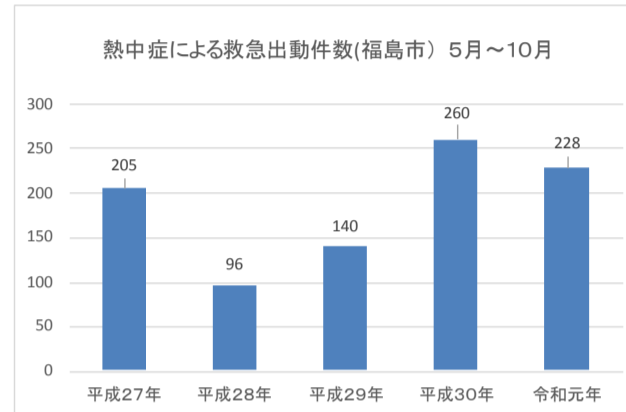


熱中症を予防して元気な夏を！

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。

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を摂りましょう。
- 部屋の温度はこまめにチェックを！
※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使いましょう。
- 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策を！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から、栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

【マスクの着用時】

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用していない場合と比べると、身体に負担がかかることがあります。

- 1 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。
- 2 強い負荷の作業や運動は避け、水分補給を心がけましょう。

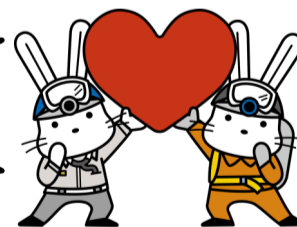
編集・発行 福島消防署
福島市天神町14番25号
TEL 534-9105
FAX 535-0120
令和 2年 7月号

	火災	救急
福島市	36	4637
福島署管内	15	2445

令和2年5月31日現在

『 令和二年度 全国統一防火標語
その火事を
防ごう
あなたのため
に
』

救命講習の再開時期について



新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言は解除されましたが、救命講習では人工呼吸等の実技が含まれ、感染のリスクを避けられないため、福島市消防本部主催による救命講習については、引き続き、当面の間、開催を見合わせます。

なお、再開時期につきましては、今後の新型コロナウイルス感染症の収束状況を踏まえ、福島市ホームページ・公式Facebook・Twitterにてお知らせします。

○問い合わせ先：福島市消防本部 救急課 (☎024-534-9106)

被害ゼロで台風を乗り切ろう！

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、

- いつでも避難できるように、非常持ち出し袋を準備する
- 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
- 飲料水、生活用水を確保する
- 避難場所やコースを確認する
- 風で飛ばされそうなものは、室内に移すか、固定する
などがあります。



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がありますので、外出の際は気を付けて行動しましょう。

「救急安心お守りカード」を携帯しましょう

- ・もし、みなさんが救急車で搬送されることになった場合、このカードに必要な事項を記入しておき、救急隊に掲示すればスムーズに病院へ搬送することができます。
- ・救急安心お守りカードは各消防署、支所で入手できます。
- ・福島市消防本部ホームページ(消防本部からのお知らせ)からダウンロードして作成することもできます。
- ・折りたたんで財布等に入れやすいサイズです。



取り付けましたか？ **住宅用火災警報器**



平成23年6月1日から全ての住宅に**住宅用火災警報器**の設置が義務化されています。
火災から大切な家族を守るため、**警報器の設置が急務**です!!
すでに設置済みの場合は、**適正に維持管理**しましょう!

消防本部のホームページでは、消防情報・緊急休日診療当番医・広報紙バックナンバー・救命処置など豊富な情報が盛りだくさんです。ぜひ、アクセスしてみてください。

福島市消防本部ホームページ

検索

QRコードはこちら →

