

# 熱 中 症 を 予 防 し て 元 気 な 夏 を !!

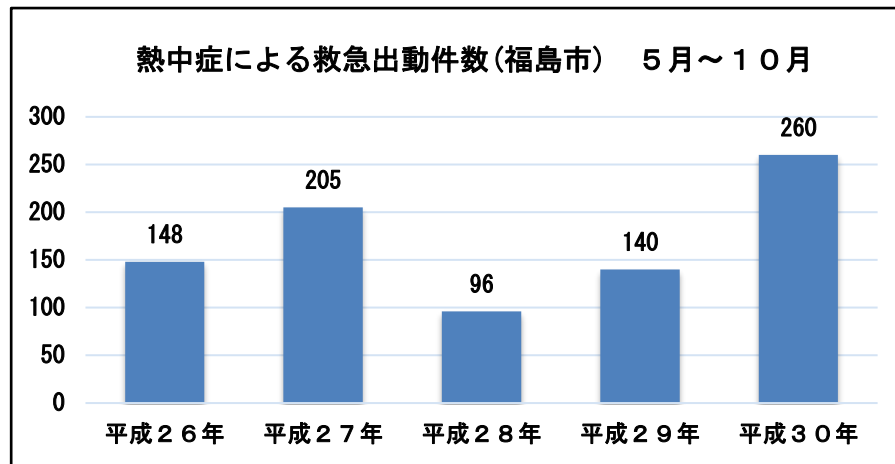
## 熱中症とは？

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  
令和元年7月号

	火災	救急
福島市	49	5,384
福島署管内	18	2,731

令和元年5月31日現在

## 夏休み小学生消防体験教室の開催

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 令和元年7月20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)
- 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、記念撮影など
- 対 象 市内の小学生
- 定 員 75名先着順
- 募集期間 7月8日(月)～12日(金)の午前9時から午後5時
- 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



『二〇一九年度 全国統一防火標語  
「ひとつずつ いいね！で確認  
火の用心』

# 台風や局地的で短時間の強い雨に注意

## ！このような前兆を確認したら避難しましょう！

- 空が真っ暗になったり、雷鳴や稲妻を確認したら建物内へ避難しましょう。
- 冷たい風が吹き出したら注意しましょう。
- 大粒の雨やひょうが降り出したら建物内へ避難しましょう。
- 川の水かさが急に増したら即避難しましょう。

## ！避難の際にも気をつけましょう！

- 地下室、地下街、地下道など水が入ってくるおそれのあるところは通らないようにしましょう。
- 車での避難は道路が浸水する前に開始しましょう。道路が浸水すると車が動けなくなります。
- 危険な場所は避けて避難しましょう。用水路、ガード下、傾斜地などには近づかないようにしましょう。
- 動きやすい格好で避難しましょう。
- 道路が浸水し足元が見えないことがあるので棒などで確認しながら進みましょう。
- 万が一逃げ遅れたら、2階や屋上、高台等に避難して大きな声を出して助けを呼んだり、携帯電話などで119番通報をしましょう。

## 「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、薬局で入手できます。
- ・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記入し、プリントアウトして作成することもできます。
- ・折り畳んで財布等に入れやすいサイズです。

ダウンロード用ページアドレス

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/site/shoubou/5511.html>



## ☆命を守る「住宅用火災警報器」なんでも相談窓口を開設しました！

平成31年4月1日より、「住宅用火災警報器なんでも相談窓口」を開設しました。

住宅用火災警報器の設置方法や点検方法、取り付け支援などに関する相談の対応を行っておりますので、なんでもお気軽にご相談ください。

- 住宅用火災警報器の設置に関するお問い合わせ  
取り付け箇所、点検方法、町内会単位での共同購入等についてもご相談をお受けします。
- 住宅用火災警報器の取り付け支援  
高齢者の方などでご自身での取り付けが困難な場合には、取り付け支援を行っております。
- 住宅用火災警報器出前講座の実施  
自主防災組織の訓練や町内会、老人会の会合などあらゆる機会に住宅用火災警報器に関する出前講座を行います。



《お問い合わせ》

福島市消防本部予防課 534-9103

福島消防署 534-9105 清水分署 557-5415 西出張所 591-4628

消防本部ではホームページを開設しています。消防情報・救命処置・緊急休日診療当番医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

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/syoubou-top/shobo/shobohonbu/index.html>

