

## 熱中症に気をつけよう

本格的な夏の暑さがやってくるこれからの季節は、熱中症が増える時期です。熱中症は屋外だけでなく室内でも発生しているため、室内温度を確認するなど熱中症にならないような注意が必要です。

熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

### ●暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を活用しましょう。家の中ではブラインドやすだれで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。



### ●こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているものです。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます。水分補給だけではなく、塩分も補給するようにしましょう。スポーツ飲料は水分と塩分を同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点です。飲み過ぎには注意が必要です。

### ●服装を工夫

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装を着用しましょう。素材は吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。また、熱がこもらないよう首回りがゆったりしたデザインもおすすめです。

### ●暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。



### マスクの着用

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用が不可欠ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとりましょう。

また、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがありますので、屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。



### こんな時には救急車を



意識がない、様子がおかしい、自分で水分が取れない、全身のけいれんがあるなどの症状の時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



問 宿毛消防署 ☎63-3111(代表) ☎63-3300(火災・災害用) FAX 63-3396

## 台風シーズンに備えましょう

今年もいよいよ本格的な台風シーズンに入ります。気象台より発表される気象情報やテレビ、ラジオ、インターネット等の情報を入手し、早めの台風対策を心掛けるようにしましょう。



### 台風への備え

- 台風の進路や速度等の最新情報をテレビ、ラジオ、インターネット等で得るように努めましょう。
- 強風により飛ばされるおそれのあるもの（トタン・看板類・畑に設置してあるタンク、農業用資材など）は屋内に片付けたり、固定したりするなど早めの対策を行いましょう。特にトタンは、家屋破損や電線切断等の被害に加え、人的被害に結び付く可能性があり大変危険です。
- 窓ガラス等の破損を避けるため、雨戸や飛散防止シール等で対策を行いましょう。
- 停電に備え、懐中電灯・ラジオ等を準備しましょう。また、断水に備え飲料水の準備も行いましょう。
- 台風接近時には外出を控え、避難情報に注意し早めの避難を行いましょう。

**ひとりひとりの心がけて被害を抑えましょう。ご協力をお願いします。**

問 危機管理課 ☎63-0951