



防災カフェ

これからの時期は、降雨量が増えるのと合わせて気温も上昇し、北海道でも災害級の暑さが予想されるなど、熱中症に対する警戒も必要な時期になります。

昨年7月の芦別では、気温25度を超える夏日が18日間、30度を超える真夏日が8日間あり、連日の暑さで熱中症の危険を感じたかたもいたのではないのでしょうか。

熱中症の対策としては、最高気温が25度前後のタイミングで体を慣れさせる「暑熱順化」が大切で、日頃から屋外での運動や外遊び、入浴などにより皮膚血管を拡張させ、循環血液量が増加し汗をかくことが習慣となり、体の熱を上手に放熱しやすくなります。本格的な暑さの到来前のこの時期に、無理のない範囲で運動などにより体を慣れさせましょう。

また、のどが渴いたと感じていなくても、こまめに水分や塩分補給のため、スポーツドリンクなどを飲むよう心掛けてください。熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されるケースや、場合によっては死亡に

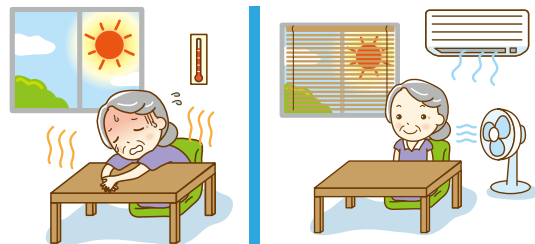
熱中症による健康被害に注意を

至ることもあります。室温をこまめに確認して、扇風機やエアコンの使用により調節を行うようにしましょう。

熱中症は、高齢者や体温の調節機能が未発達な子どもに対する注意が特に必要です。いざという時のために自身の体調の変化に気をつけるとともに、周りの人にも気を配るなど熱中症による健康被害に注意しましょう。

■こちらから環境省の熱中症警戒アラート等のメール配信、LINE等の登録ができます。

環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



●詳細 危機対策係 ☎27-7058

花火・火遊びによる火災に注意しましょう

夏の風物詩「花火」。いよいよ子どもたちにとって楽しみな季節となりました。しかし、気軽に楽しめる花火も、取り扱いを誤ると火事や火傷などの事故につながりかねません。

子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多く、そのため火災の発見が遅れ火災が拡大する要因にもなります。



■花火を安全に遊ぶポイント

①風の強いときは花火をしない②燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ③子どもだけでなく

大人と一緒に遊ぶ④説明書をよく読み、注意事項を必ず守る⑤水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける

■子どもの火遊びによる火災防止のポイント

①子どもだけを残して外出しない②ライターやマッチを子どもの手の届くところに置かない③子どもだけで火を取り扱わせない④火遊びをしているのを見かけたら注意する⑤火災の恐ろしさ・火の取り扱いについて教育する。

事故が起こらないように十分注意し、楽しい夏の思い出にしましょう。

●詳細 芦別消防署保安係 ☎22-3106