

～ 熱中症に注意しましょう!! ～



きさポン

## 熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

## 熱中症の程度とは？

- ・軽 症 … めまい、立ちくらみ、筋肉痛(こむら返り)足がつるなど。(経過観察)
- ・中等症 … 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、疲れなど。(病院受診)
- ・重 症 … 呼びかけへの反応がおかしい、痙攣、汗をかかない、真っすぐ歩けない、異常な高体温など。(119番通報)

※ これらはよく見られる症状の参考例です。必ずしも症状が当てはまるものではありません。

## 熱中症だと思ったら…。

### ①涼しい環境へ避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている涼しい室内などに避難させましょう。

### ②脱衣と冷却

衣服を脱がせて、ベルトやネクタイ、をゆるめて風通しをよくし、体内にこもった熱を逃がします。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。

下着の上から水をかけても良いです。

氷などがあれば、それを首の両脇、脇の下、太ももの付け根付近に当てて皮膚の直下を流れている血管(血液)を冷やすことも非常に有効です。

～ 消防署からのお願い ～

令和3年に発生した火災のうち

「屋外での焼却行為を放置又は拡大した火災」

が多数発生しました。また、行為者がいないと、発見者が火災と間違えて通報する例が見られます。焼却するときは風速や燃やす量などに注意し、事前に消防署へ連絡してから周囲に十分配慮し、最後は必ず消火を確認して下さい。ご協力をお願いします。



編集・発行／木更津市消防署 清川分署  
担 当／平野・菅沼・半沢  
〒292-0035 木更津市中尾1915  
TEL/Fax 0438-98-7524  
e-mail sho-kiyo@city.kisarazu.lg.jp

## 消防車両紹介 化学消防自動車



化学小隊が乗車する化学車には水、泡消火剤およびそれらを使って消火活動するのに必要な資機材が積載され、車両上部には放水銃を装備し、水では消火不能や困難な油火災に対し水と薬液を混合させた混合液を放水し対応します。化学小隊はそうした特殊な状況での火災に対応する部隊で、石油コンビナート火災、車両火災、航空機事故等ガソリンなどの危険物火災の最前線で活動します。

また、活動場所は通常の火災現場よりも高温になりやすいため、隊員も高温にも耐えられる耐熱服を装着し活動します。

## 暑熱順化

暑熱順化とは、体が熱さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

気温が上がり、熱中症の危険性が高まる前に、無理のない程度に汗をかくことが大切ですが、数日暑さから遠ざかると効果が薄れてしまうと言われているので、毎日適度に汗をかく運動や入浴を心掛け、汗をかいた後は、必ず水分と適度な塩分を摂りましょう。



## ～消防団員募集～

市民の安心・安全を確保するためには、地域の皆さんの力が必要です。地域の安心・安全の守りてとして、木更津市に在住、在勤または在学する18歳以上で、健康な方の入団を心よりお待ちしております。入団希望・ご相談は消防本部警防課（0438-23-9184）まで。

## 集中豪雨や台風への備えは できていますか？



集中豪雨は、大気の状態が不安定になり、積乱雲が発達して局地的な激しい雨を降らせる現象を言います。近年では、降雨量が多く低い場所ではあっという間に冠水してしまいます。また、近年の台風では、甚大な被害も発生していますので注意が必要です。



### 事前対策として

- ※土嚢の準備
- ※風で飛ばされるような物は室内に収納し、物置やカーポート等はできる限り固定する。
- ※窓は鍵をかけてカーテンを閉め、網戸も外れないか確認しておく。
- ※ハザードマップを活用して、洪水や土砂災害の危険性がある場所を確認し、避難場所を決めておく。
- ※停電や断水に備え、照明器具や飲料水、食料品を確保し、衣類等を入れた避難用バッグを準備しておく。
- ※防災行政無線や安心安全メールの情報に注意し、早めの避難を心掛けましょう。

