

# 『知って防ぼう 熱中症!』

## ◆熱中症とはどんなもの?

○高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の体温調節機能が破綻するなどして発症する障害です。

○死に至る場合があります。

○正しい知識で防ぐことができます。

## ◆症状は?

めまい、筋肉のけいれん、頭痛、嘔吐、意識障害など、さまざまな症状があります。

## ◆熱中症にならないための予防策

- 暑いときは無理をしない
- 風通しの良い服装をする
- 喉が渴いたと感じる前からこまめに水分補給を行う
- 運動時や作業時はこまめに休憩をとる

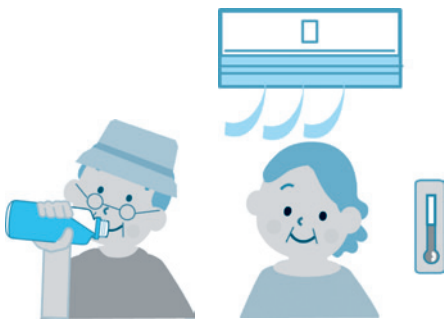
この他にも日常的な運動などで、日頃から暑さに備えた体作りをし、栄養バランスを考えた食事や十分な睡眠をとることが必要不可欠です。

## ◆熱中症と疑われる人を見かけたら

まず声を掛け、反応が無い場合や、意識が朦朧もろもろとしている場合はすぐに119番通報してください。

意識がいつも通りであれば、涼しい場所へ移動し、衣服を脱がせ、首筋や脇、太ももの付け根などを冷やすとより効果的です。

梅雨や夏を迎えるにあたって、これらの予防策などを参考に、正しい知識を身に付けて熱中症予防を心掛けましょう。



# 『多くの人が集まる催しで、火気器具を使用するみなさんへ』

多くの人が集まる催しで、火気器具を使用する露店等には次のことが義務付けられています。

- ①露店等を開設する際の届出
- ②消火器の準備

## ○多くの人が集まる催しとは…

### 【例】

- ①自治会等が行う祭り
- ②事業所が近隣住民等を招いて行う催し
- ③学校開催のバザーで関係者以外に周知し来場される催しなど

## ○火気器具とは…

コンロ・グリドル・ストーブ・ホットプレート・発電機など。

## ○露店等とは…

露店、屋台その他これらに類するもので、物品、飲食物等を販売または提供するもの。

大規模な催しのうち、消防署長が指定するものは、主催者に防火担当者の選任、業務計画の作成・提出などが義務付けられています。

不明な点は最寄りの消防署へお尋ねください。



## ▼問い合わせ

佐賀広域消防局 消防課 ☎ 33-16761

## ▼問い合わせ

佐賀広域消防局 予防課 ☎ 33-16765