



## 熱中症予防のために

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起きているときでも発症する可能性があります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう！



日陰を利用



涼しい服装

涼しい服装をしよう



日傘・帽子の使用



こまめな水分・塩分補給

こまめに水分補給をしよう

汗をかいたら塩分を摂ろう



※汗をかかなくなったり、呼び掛けても反応が鈍いようであれば、直ちに119番通報してください！

## ルールを守って楽しい花火を！

夏の娯楽として家族で楽しめる花火も、取り扱いを誤ると、火災になったり、やけどをしたりするなど事故につながりかねません。次のことを守って、楽しい夏の思い出にしましょう。

- ①人や家にむけたり、燃えやすい物のそばで花火をしない。
- ②必ず水の入ったバケツを用意して、後片付けをする。
- ③風の強いときは花火をしない。
- ④子供たちだけで花火はしない。
- ⑤一度にたくさんの花火に火をつけない。



大切な家族や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

『後にしよう その油断が 火事になる』

