



～沼田消防演習の開催について～

令和8年度沼田消防演習が7月10日（金）13時30分から開催されます。日頃の訓練で培った技術や規律を披露するとともに、地域の安心安全を支える消防団員の力強く団結力あふれる姿をぜひご覧ください。



沼田消防演習の注目ポイント

- ・消防職団員や消防車、救急車が街の中心を行進する『分列行進』
- ・沼田認定こども園幼年消防クラブによる『太鼓演奏』
- ・消防ポンプ車や可搬式小型ポンプを使用する『ポンプ操法訓練』
- ・実際の火災を想定した『模擬火災訓練』や『一斉放水』



太鼓演奏時の様子



ポンプ操法時の放水風景

～早めの熱中症対策について～

例年、6月頃から気温や湿度が急激に高くなる傾向にあります。「6月だから冷房をつけるにはまだ早いし・・・」「夏じゃないから水分摂取は気を使わなくても・・・」そんな油断が危険を招く原因になりかねません。屋外での活動はもちろんですが、室内に於いても十分な注意が必要です。

夏本番前のこの時期からの体調管理と熱中症の予防対策を心がけましょう。

熱中症を予防するポイント

暑さに体を慣らす！



暑さに負けない体力をつけよう
日頃から軽い運動などを行い、汗をかく習慣を身に付けて暑さに負けない体をつくりましょう。

早め・こまめに水分補給！

喉の渇きが感じにくい高齢者は要注意し、喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。



高温・多湿・直射日光を避ける！



エアコンの風を上手に使おう
屋内外問わず熱中症は発生します。常に温度に注意し、空調設備を利用して涼しくしましょう。

熱中症を疑った場合の対処

熱中症の初期症状・・・

めまい・立ち眩み・痺れ・こむら返り等

涼しい場所へ移動し衣服を緩めて体を冷やす

自分だけでなく周囲の人を熱中症と疑った場合、日陰や屋内などの涼しい場所へ移動し衣服を緩めて体の首・脇・足の付け根を冷やすと効果的です。



自力で水分補給をする



意識がはっきりしない場合、周囲の人が無理に水分補給をすると、誤って水分が気道に流れ込む可能性があり危険です。直ちに医療機関を受診しましょう。

迷わず119番通報をする

意識がない・痙攣がある・脱力感等の症状があれば119番通報をして下さい。また、初期症状の継続等の不安事は最寄りの医療機関へご相談ください。

