

## 熱中症、梅雨の時期こそ

### 熱中症防止対策

★熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。高温環境に長時間さらされないようにしましょう。



★水分補給を計画的、かつ、こまめに行いましょう。



★温度計や湿度計を設置して、こまめに確認し室内の温度の調整を行いましょう。

### 青梅の山々を守ろう！

- 強風時や乾燥時は、たき火や火入れはやめましょう。
- たばこのポイ捨ては絶対にやめましょう。



## 水の事故から身を守る

### 河川や海での事故防止対策

★荒天時や天候不良が予測される場合は遊泳や川岸等でのレジャーは中止しましょう。



★海や河川では、ライフジャケットを着用し、事故の未然防止に努めましょう。

★飲酒後や体調不良時に遊泳は行わず、もし遊泳しようとしている人がいたら、遊泳をやめさせましょう。



防火・防災に関するお問合せ

青梅消防署	青梅市師岡町3-2-5	☎0428-22-0119
日向和田出張所	青梅市日向和田2-309-1	☎0428-24-0119
長淵出張所	青梅市長淵3-203-3	☎0428-21-0119