

防災おうめ

掲示板

令和3年7月
No. 220

青梅防火防災協会
青梅消防署

《熱中症を防ごう》

梅雨が明け、夏本番となるこの時期は、まだ暑さに身体が慣れていないため、例年、体調を崩される方が多くなります。

昨年の熱中症の発生状況や新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい日常」における留意点を踏まえた予防対策が必要です。

- ～新型コロナウイルス感染症と熱中症予防対策について～
- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
 - マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
 - 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
 - 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
 - 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

熱中症の応急処置

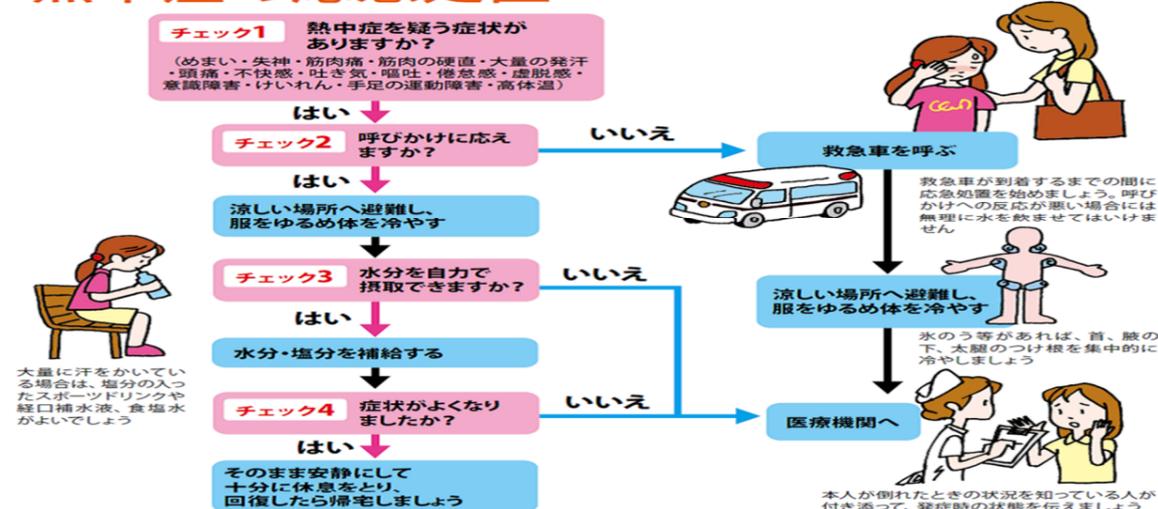


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

環境省の熱中症予防情報サイトにおいて、新しい生活様式における熱中症予防行動について掲載されていますので、参考にしてください。
「熱中症予防情報サイト」⇒「トピックス」⇒「新しい生活様式と熱中症予防」



緊急時にも役に立つ「東京消防庁公式アプリ」をダウンロードしよう

詳しくは公式アプリのホームページ左下「アプリの使い方」を見てね！



東京消防庁公式アプリ

ダウンロードはこちら！



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