

熱中症対策!!



熱中症は、発熱により体の水分と塩分のバランスが崩れ、身体の調節機能が正常に働かなくなることによって発症します。屋外だけでなく、室内や比較的涼しい夜間でも幅広い年齢層で発症していますので、油断せずに熱中症予防を心がけましょう。



対策

- 水分補給 いつでも補給できるように
- 塩分補給 汗をかいたら塩分を補給
- 栄養摂取 十分な食事で栄養を補給
- 睡眠 十分な睡眠時間の確保

酷暑が予想される夏に向けて消防署では暑熱順化訓練を行っています。夏の火災現場でも、防火衣や空気呼吸器など約20kgの装備を着装して活動します。過酷な環境に負けないように訓練を積み重ねています。



Call 119