

# 昭島消防 防災NEWS

令和元年6月号  
昭島消防署係  
防災安全行  
発

夏の暑さに慣れよう！！

《暑熱順化しよう！》

熱中症は梅雨入り前や梅雨の時期にも発生しています。これは体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になったと考えられます。また、昨年夏は連日の記録的猛暑による熱中症や体調不良から救急要請が大幅に増加しました。



Q. 暑熱順化ってなに??

A. **熱中症の対策**の一つで、体が暑さに慣れて夏の暑さに強くなるんだよ！



今から熱中症の対策(暑熱順化)をすることで熱中症を予防することができます！！

- 暑熱順化は・・・
- 「やや暑い環境」で
  - 「ややきつい」と感じるくらいの
  - 毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を実施し
  - 数日から2週間ほどで完成！！



無理せず、こまめな水分補給も大事だよ！

規則正しい生活と、十分な食事・睡眠を取ることでも予防になるよ！！



汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。今から実践してみましょ！

# 6月中の防火防災訓練予定

日付	団体名	場所	時間	参加予定人数
2日(日)	日の出自治会 (ブルーミング自治会)	日の出公園 武蔵野2-10	10:30~11:30	40
2日(月)	昭島東部自治会	中神町1263番	10:00~11:00	15
16日(日)	ライオンズステージ西立川 フォレストアヴェニュー	ライオンズステージ西立川 フォレストアヴェニュー	9:30~11:00	42
16日(日)	自治会連合会 第10ブロック	多摩辺中学校	9:30~11:30	300
16日(日)	みまつ自治会・第六親交会	昭島消防署	9:30~11:00	50
23日(日)	郷地第2自治会	郷地稻荷神社境内 郷地町1-12-1	9:30~11:00	50

## 本年中の災害状況(令和元年5月15日現在)

火 災	発生件数	18件(+2件)
	死者	0名(-2名)
	傷者	2名(-6名)
	燃えた面積	466㎡(+281㎡)
救 急	出場件数	3121件(-177件)
	搬送人員	2808名(-210名)

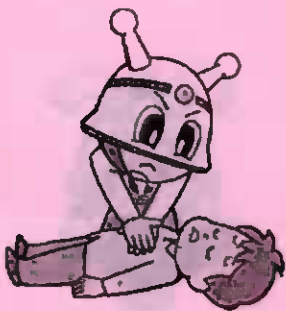
### 昭島消防署定期普通救命講習

6月16日(日)午前9時から

—目の前で倒れた家族を救えるのはあなただけです—  
救命講習を受けましょう

お申し込み、お問い合わせは昭島消防署救急係まで

なお、教材費(¥1,400)が必要となります。



消防・防災に関するご意見・ご要望・ご相談は、昭島消防署 地域防災担当までお寄せください。

TEL 042 (545) 0119