八王子防火防災協会からのお知らせ

令和5年5月　監修 八王子消防署

熱中症を防ぎましょう！

本格的な夏の暑さがやってくるこれからの季節は、熱中症による救急搬送が多くなります。
次のような点に注意して過ごしましょう。

✔ ○　ウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくりましょう。

✔

～行動の工夫～

○　日陰を選んで歩きましょう。
○　涼しい場所に避難しましょう。
○　適宜休憩する、頑張らない、無理をしないようにしましょう。

～住まいの工夫～

○　玄関に網戸、向き合う窓を開けるなど、風通しを利用しましょう。
○　ブラインドやすだれを活用し、窓から射し込む日光を遮りましょう。
○　我慢せずに冷房を入れ、扇風機も併用するなど、空調設備を利用して、部屋の温度を調整しましょう。

～衣類等の工夫～

○　ゆったりした衣服や、襟元をゆるめて通気しましょう。
○　炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避けましょう。
○　帽子や日傘を使いましょう（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）。

✔

気温が高くなくても湿度が高いと、熱中症になることがあります

○　こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給しましょう。
○　水分補給を計画的かつこまめにしましょう。
○　窓を開け風通しを良くし、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
○　マスクをしていると汗の蒸発が妨げられ、脱水等を起こしやすくなります。熱中症対策と感染症対策の両立に努めましょう。
○　１日あたり１．２ℓの水分補給・起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。

令和5年1月号の
「新春 住警器プレゼントクイズ」に多くの
ご応募をいただきありがとうございました！
応募倍率は９．７倍でした。

日　　時：　令和５年６月２８日（水）
　　開場　１２時００分（開演　１３時００分）　（予定）
場　　所：　J:COMホール八王子
　　（八王子市子安町４－７－１　サザンスカイタワー八王子４階）
演奏・演技：　東京消防庁音楽隊・カラーガーズ隊
定　　員：　１２００名
費　　用：　無料
応募方法：　往復はがきに①入場希望者数（７名まで可）②代表者の「氏名・住所・電話番号」③所属している町会・自治会名（空欄可）④車いす席ご希望の有無を明記の上、返信面に宛名を記載して、６月９日（金）（必着）で、下記の宛先へご応募下さい。
※　往復はがきの往信面・返信面をご確認の上、記載もれのないようにお願いいたします。
※　応募多数の場合は抽選とさせていただきます。（会員優先）
※　１グループにつき１枚の応募としてください。
宛　　先：　〒192-0902 八王子市上野町３３番地　八王子消防署
問合せ先：　090－3341－1549（八王子消防署内　八王子防火防災協会事務局）

【往復はがきの記載方法】

192-0902 往信 八王子市上野町33 八王子消防署	この面は、何も記入しないでください。
□□□-□□□□ 返信 申し込み代表者の 住　所 氏　名 （上部に郵便番号）	①　○名 ② 代表者の「氏名・住所・電話番号」 ③　町会・自治会名 ④　車いす席の有無