

## 早めの熱中症対策を!

6月に入り、暑い日や湿度の高い日が多くなってきました。この時期は、急激な温度変化に体が慣れておらず、熱中症になりやすい時期でもあります。早めの対策で熱中症対策をしましょう。

### 早めに水分補給をする

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいています。喉が渴いたと感じる前に水分をきちんと取りましょう。また、飲む物も甘いジュースやカフェインの入ったものは避け、水やお茶などがおすすめです。

1度の水分補給でたくさん飲むよりも、こまめな水分補給を心がけることで効率よく水分を補給出来ます。



### 早めに休憩休息をとる

日差しに当たっているだけでも、疲れやすくなります。日影などを活用し、日差しを避けるだけでも、熱中症対策になります。

また、「電気代がもったいない」という理由で、エアコンや扇風機の使用をせず、屋内で熱中症になる方も多くなっています。暑い日は体調を優先し、涼しい環境で体を休めましょう。

### 早めに暑さに体を慣らす

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。

この暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を継続することで獲得することができ、運動開始数日後から2週間程度で完成するといわれています。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、熱中症にもかかりにくくなります。早い時期から、少し早足でウォーキングするなど、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が出来ます。

# 危険物品の安全な使用・保管方法を再確認！

私たちの生活に欠かせない物の中には、危険物を含む製品がたくさんあります。危険物の適正な取扱い方法や保管方法を理解しないと、火災や事故が発生することがあります。

火災や事故を未然に防ぐためにも、危険物を含む製品を取り扱う場合は、表示や取扱説明書等をよく確認し、正しく使用することが大切です。



東京消防庁 <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



最近よく使う消毒用アルコール

## それ、実は危険物です！



### アルコール取扱い3か条

- 一、 火気の近くでは使用しないようにしましょう
- 二、 詰替えを行う場所では換気を行いましょう
- 三、 直射日光が当たる場所等に保管することはやめましょう

#### 日本堤消防署管内の災害状況[令和3年中] (令和3年6月1日現在)

火災件数	6件
焼損床面積	6㎡
救助件数	68件
救急件数	2143件

#### お問い合わせはこちらまで

日本堤消防署 03-3875-0119  
日本堤消防署今戸出張所 03-3873-0119  
日本堤消防署二天門出張所 03-3845-0119  
E-mail nihondutumi2@tfd.metro.tokyo.jp

メールマガジンについてのお問合せは日本堤消防署警防課防災安全係にて受け付けております。