

暑さに負けない！

熱中症にご注意を

炎天下または高温多湿の下で長時間過ごし、運動により、暑さや熱で脱水状態（体液量の減少）になったり、生体の障害の事を、総称して「熱中症」と呼びます。

また、昨年熱中症で死亡した方の半数近くが家の中で具合が悪くなっています。

熱中症の主な症状

めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気・倦怠感・意識障害・けいれん等

熱中症の予防

熱中症予防の5つのポイント

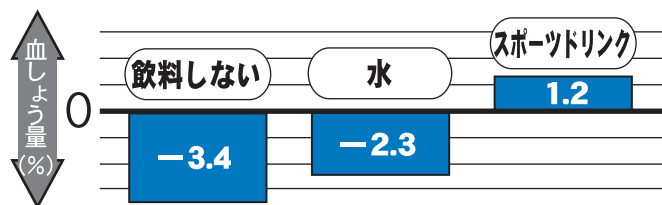
- ①こまめに水分補給
のどが渇く前に定期的に水分補給を。
- ②服装に注意
通気性の良い服装で、帽子も忘れずに。
- ③体調を整える
寝不足、風邪ぎみ等の時は外出、運動は極力控えましょう。
- ④高齢者や子どもは特に注意
高齢者は反応が弱く、子どもは汗線等が未熟で熱中症になりやすい。
- ⑤高温多湿、無風に注意
気温30℃以上は注意、35℃以上は運動を控えるように心がけましょう。

熱中症かな？ 誰でもできる応急処置

- ①水分補給
糖分、塩分が豊富なスポーツドリンクを「少量」で数回に分けて補給する。
- ②体を冷やす
首筋、脇の下、太もものつけね等を冷えたものや濡れたタオルで冷やす。
- ③涼しい場所に移動
日陰や、涼しい所で安静にする。
- ④衣類をゆるめ休む
- ⑤速やかに病院へ
自分で判断せず、受診してください。

ワンポイント

スポーツドリンクは体液量を維持しやすい



おとし穴

水分補給に最適なスポーツドリンク…しかし糖分が多く、大量に摂取すると急激に血糖値が上がります。それを薄めようと、▼水分を欲して喉が渇く▼尿の回数も増える▼更にスポーツドリンクを飲む、という悪循環に陥ります。少量を数回に分けて飲むよう心がけましょう！

ノロウイルス

冬に限らず夏でも流行するノロウイルス。感染力が非常に強く、人にしか感染しないため急速に拡大します。

感染症と食中毒

2つの顔を予防するには

- 必ず手洗い！
外出後・トイレの後は必ず石けんで手洗いしましょう。
- 吐物・糞便の処理に注意！
必ず手袋やマスクを使用し、直接体や衣類に付着しないように。
- ノロウイルスは軽い！
空中に浮遊していたり、手すり・ドアノブ等にも付着しています。
- 不安な食材は加熱を！
ノロウイルスを不活化させるには、85℃で1分以上の加熱が有効です。



食品衛生協会の手洗い教室

☆象潟小学校1年生☆

- ・食事の前に
- ・外から戻ったら
- ・家に帰ったら



平成23年度 にかほ市消防団消防訓練大会

真夏日となった7月10日、市消防団消防訓練大会が、消防庁舎前広場を会場に行われました。応援にかけつけた地域の方や家族の声援を受け、出場隊は日頃の訓練の成果を披露し、熱い1日となりました。

技術と士気の高さを競った結果は次の通りです。（敬称略）

《総合表彰》

- 第1位 第6分団第1部1班（院内）
- 第2位 第6分団第4部1班（釜ヶ台）
- 第3位 第6分団第4部2班（冬師）

《規律訓練の部》

- 第1位 第7分団第3部（百目木、立居地、樋ノ口）
- 第2位 第6分団第4部（釜ヶ台、冬師）
- 第2位 第5分団第3部（琴浦、両前寺）
- 第3位 第7分団第1部（伊勢居地、中野）
- 第3位 第6分団第1部（院内、小国）
- 第3位 第7分団第2部（畑、桂坂）

《ポンプ車操法》

- ☆団体表彰
- 第1位 第6分団第1部1班（院内）
- 第2位 第3分団第1部1班（関）

☆個人表彰

- 指揮者・（関） 村上浩一
- 1番員・（関） 松田芳洋
- 2番員・（関） 須田 暁
- 3番員・（院内） 高橋達也
- 4番員・（関） 横山英弥

《小型ポンプ操法》

- ☆団体表彰
- 第1位 第3分団第2部1班（川袋）
- 第2位 第4分団第2部1班（大竹）
- 第2位 第3分団第1部2班（中ノ沢）
- 第3位 第2分団第3部2班（大森）
- 第3位 第7分団第2部1班（畑）
- 第3位 第6分団第4部1班（釜ヶ台）

☆個人表彰

- 指揮者・（大森） 佐藤 恵
- 1番員・（大森） 櫻山義範
- 2番員・（川袋） 池田大輔
- 3番員・（川袋） 佐々木雄紀



災害・火災などの問い合わせ

災害情報案内をご利用ください

災害情報案内電話
☎ 32-4199



さっきのサイレンは
なんだろう？

【自動案内】



「ただいま〇〇〇〇で
建物火災が発生しました」



災害・火災の情報は 災害情報案内電話

☎ 32-4199
(さんに-よいきゅうきゅう)

火災や災害に関する情報を自動音声案内で確認できます。消防署へ直接電話したり、119番による問い合わせは通信業務の支障となりますので『災害情報案内』をご利用ください。

※本サービスは自動音声による案内で、応答はしません。
※緊急時の通報は119番をご利用ください。