

# 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たり、運動により、暑さや熱で脱水状態（体液量の減少）になつたり、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中で具合が悪くなっています。

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

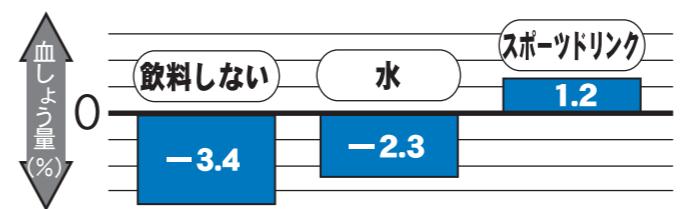
が家中で具合が悪くなっています。

## 熱中症の主な症状

- ①こまめに水分補給  
のどが渴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。

## 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あがります。それを薄めようと、▼水分を欲して喉が渴く▼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！

## 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

速やかに病院へ自分で判断せず、受診してください。

### ⑤速やかに病院へ

自分で判断せず、受診してください。

## 感染症と食中毒

### ○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。アノブ等にも付着しています。

### ○ノロウイルスは軽い！

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。

## 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。

# 平成23年度 にかほ市消防団消防訓練大会

真夏日となつた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つた結果は次の通りです。（敬称略）

## ☆団体表彰

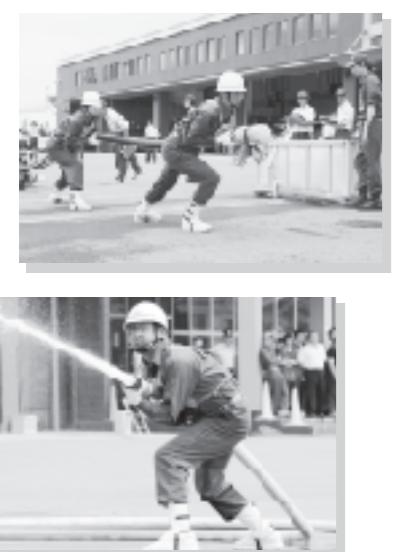
第1位	第2位	第3位
第6分団第1部（院内）	第6分団第3部（金ヶ台、冬師）	第6分団第4部2班（冬師）
（百目木、立居地、樋ノ口）	（琴浦、両前寺）	（伊勢居地、中野）
（院内、小国）		
（畑、桂坂）		

## ☆個人表彰

指揮者・ 1番員・ 2番員・ 3番員・	指揮者・ 1番員・ 2番員・ 3番員・ 4番員・	指揮者・ 1番員・ 2番員・ 3番員・ 4番員・
（大森） 佐藤 恵	（大森） 櫻山義範	（川袋） 村上浩一
（川袋） 佐々木雄紀	（川袋） 池田大輔	（川袋） 須田 譲
	（大竹） 高橋達也	（中ノ沢） 横山英弥
	（金ヶ台）	（金ヶ台）

## ☆個人表彰

☆団体表彰
☆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（院内）
第3位 第6分団第1部1班（院内）
第4位 第6分団第1部1班（院内）
第5位 第6分団第1部1班（院内）
第6位 第6分団第1部1班（院内）
第7位 第6分団第1部1班（院内）
第8位 第6分団第1部1班（院内）
第9位 第6分団第1部1班（院内）
第10位 第6分団第1部1班（院内）
第11位 第6分団第1部1班（院内）
第12位 第6分団第1部1班（院内）
第13位 第6分団第1部1班（院内）
第14位 第6分団第1部1班（院内）
第15位 第6分団第1部1班（院内）
第16位 第6分団第1部1班（院内）
第17位 第6分団第1部1班（院内）
第18位 第6分団第1部1班（院内）
第19位 第6分団第1部1班（院内）
第20位 第6分団第1部1班（院内）
第21位 第6分団第1部1班（院内）
第22位 第6分団第1部1班（院内）
第23位 第6分団第1部1班（院内）
第24位 第6分団第1部1班（院内）
第25位 第6分団第1部1班（院内）
第26位 第6分団第1部1班（院内）
第27位 第6分団第1部1班（院内）
第28位 第6分団第1部1班（院内）
第29位 第6分団第1部1班（院内）
第30位 第6分団第1部1班（院内）
第31位 第6分団第1部1班（院内）
第32位 第6分団第1部1班（院内）
第33位 第6分団第1部1班（院内）
第34位 第6分団第1部1班（院内）
第35位 第6分団第1部1班（院内）
第36位 第6分団第1部1班（院内）
第37位 第6分団第1部1班（院内）
第38位 第6分団第1部1班（院内）
第39位 第6分団第1部1班（院内）
第40位 第6分団第1部1班（院内）
第41位 第6分団第1部1班（院内）
第42位 第6分団第1部1班（院内）
第43位 第6分団第1部1班（院内）
第44位 第6分団第1部1班（院内）
第45位 第6分団第1部1班（院内）
第46位 第6分団第1部1班（院内）
第47位 第6分団第1部1班（院内）
第48位 第6分団第1部1班（院内）
第49位 第6分団第1部1班（院内）
第50位 第6分団第1部1班（院内）
第51位 第6分団第1部1班（院内）
第52位 第6分団第1部1班（院内）
第53位 第6分団第1部1班（院内）
第54位 第6分団第1部1班（院内）
第55位 第6分団第1部1班（院内）
第56位 第6分団第1部1班（院内）
第57位 第6分団第1部1班（院内）
第58位 第6分団第1部1班（院内）
第59位 第6分団第1部1班（院内）
第60位 第6分団第1部1班（院内）
第61位 第6分団第1部1班（院内）
第62位 第6分団第1部1班（院内）
第63位 第6分団第1部1班（院内）
第64位 第6分団第1部1班（院内）
第65位 第6分団第1部1班（院内）
第66位 第6分団第1部1班（院内）
第67位 第6分団第1部1班（院内）
第68位 第6分団第1部1班（院内）
第69位 第6分団第1部1班（院内）
第70位 第6分団第1部1班（院内）
第71位 第6分団第1部1班（院内）
第72位 第6分団第1部1班（院内）
第73位 第6分団第1部1班（院内）
第74位 第6分団第1部1班（院内）
第75位 第6分団第1部1班（院内）
第76位 第6分団第1部1班（院内）
第77位 第6分団第1部1班（院内）
第78位 第6分団第1部1班（院内）
第79位 第6分団第1部1班（院内）
第80位 第6分団第1部1班（院内）
第81位 第6分団第1部1班（院内）
第82位 第6分団第1部1班（院内）
第83位 第6分団第1部1班（院内）
第84位 第6分団第1部1班（院内）
第85位 第6分団第1部1班（院内）
第86位 第6分団第1部1班（院内）
第87位 第6分団第1部1班（院内）
第88位 第6分団第1部1班（院内）
第89位 第6分団第1部1班（院内）
第90位 第6分団第1部1班（院内）
第91位 第6分団第1部1班（院内）
第92位 第6分団第1部1班（院内）
第93位 第6分団第1部1班（院内）
第94位 第6分団第1部1班（院内）
第95位 第6分団第1部1班（院内）
第96位 第6分団第1部1班（院内）
第97位 第6分団第1部1班（院内）
第98位 第6分団第1部1班（院内）
第99位 第6分団第1部1班（院内）
第100位 第6分団第1部1班（院内）



## 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



さっきのサイレンはなんだろう？



「ただいま〇〇〇〇で建物火災が発生しました」

【自動案内】

**災害・火災の情報は  
災害情報案内電話  
32-4199  
(さんいよいきゅうきゅう)**

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す、応答はしません。  
※緊急時の通報は119番をご利用ください。