

甲賀広域行政組合消防本部からの情報を発信します！

隔月1回  
15日発行



## 熱中症予防 × コロナ感染防止 「新しい生活様式」を健康に過ごしましょう！



### 1 暑さを避けましょう！

- ・涼しい服装を心掛け、外出する際は日傘や帽子を活用
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### 2 適宜マスクをはずしましょう！

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と2メートル以上を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離(2m以上)を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給をしましょう！

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・一日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康管理チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅療養

### 5 エアコン使用中もこまめに換気を！

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

本格的な夏のシーズンを迎え、甲賀市・湖南市でも35度を超える厳しい暑さが続いており、日ごとに熱中症(疑いを含む)による救急搬送件数が増加しています。また、甲賀市・湖南市においても、ここ数日間で新型コロナウイルスの新規感染者が多数確認されています。

このように、今年の夏は『新しい生活様式』と呼ばれる生活環境下で迎えることとなりました。『マスク熱中症』という言葉をよく耳にするようになりましたが、基本的な感染対策を行いながら、熱中症予防対策にも注意していただく必要があります。

コロナに負けず、暑さにも負けず、熱中症の予防法を身につけ、この夏を乗り切っていきましょう！

本格的な

熱中症シーズン到来！



<2メートル以上>

3トル



距離をトル、マスクをトル、水分をトル

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

昼だけじゃない!?  
本当は怖い「夜間熱中症」

熱中症は、日中に起こるイメージが強いかと思いますが、実は夏の熱中症の約4割が「夜間」に発症していると言われています。いわゆる「夜間熱中症」です。

夜間熱中症の原因は主に次の2点です。

- ① 昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が夜になり放射熱となり室温が上昇する。
- ② 睡眠中は、水分が補給されず排泄のみとなるため、脱水状態になりやすい。

眠っている間の熱中症は、症状を自覚できないからこそ予防することが大切です。自分は大丈夫だと過信することなく、下記のポイントに注意し、日中はもちろんのこと、夜間にも熱中症対策を心掛けます！



#### ✓ エアコンや扇風機を適切に使用しましょう！

快適に眠るには、温度26度以下、湿度50～60%の環境が良いとされています。体には直接あてずに、部屋の中を空気が循環するように使用しましょう。※高齢者には、エアコンを敬遠したり、使用を控えたりする人がいますが、熱中症を予防するためには、昼夜を問わずエアコンを適切に使うことが大切です。

#### ✓ 入浴前と睡眠前にコップ1杯の水分補給を！

特に夏場は、睡眠中によく汗をかき、身体が水分不足になる傾向があります。入浴前や睡眠前にはコップ1杯(約200ml)の水分補給を心掛けましょう。また、途中で目覚めた時のために、枕元に水分を置いておきましょう。※アルコール類、コーヒー、緑茶等は利尿作用がありますので、寝る前に飲むのは控えましょう。



#### ✓ 寝るときに着る服やシーツは吸湿性や通気性の良いものを使用しましょう！

こんなときは、すぐに救急車を！

- ▼ 自分で水が飲めない。
- ▼ 脱力感や倦怠感が強く、動けない。
- ▼ 意識がない。
- ▼ 全身のけいれんがある。



# 台風シーズンの到来!

いざという時の備えを!

なかなか梅雨が明けず、異例の長雨に見舞われた今年の7月は、台風が1件も発生しませんでした。これは、台風の記録が残る1951年以降では初めての事です。しかし、8月に入り状況は一変し、8月10日までに4件の台風が発生しており、これからの時期においては警戒が必要です。

いつ来るか予測できない地震とは違い、台風はテレビやインターネット、ラジオなどで情報を収集し、**事前に対策を講じる事ができます**。早めの避難に備え、常に最新の情報を得るよう心掛け、日頃から避難場所と避難経路を確認するとともに、非常持ち出し品の確認をしておきましょう!

詳しくは、本組合ホームページのコンテンツ「台風や集中豪雨から命を守りましょう!」に、自宅でできる準備や対策のポイントをまとめていますので、ご覧ください。

なお、避難所では、密閉・密集・密接のいわゆる『3密』に近い状態となる可能性があり、新型コロナウイルスなどの感染症が蔓延している状況では、感染のリスクが高まるおそれがあります。新型コロナウイルス感染症に対応した避難行動については、各市町のホームページで公開されていますので、ご覧ください。



## 通電火災対策

今後、台風や地震等の自然災害により、広範囲にわたる長時間の停電の発生が懸念されることです。

自然災害による停電が復旧し再通電した際には、電気機器や電気配線からの**通電火災**が発生する場合があります。ご家庭や各事業所においては、今一度、出火防止のポイントをご確認ください。

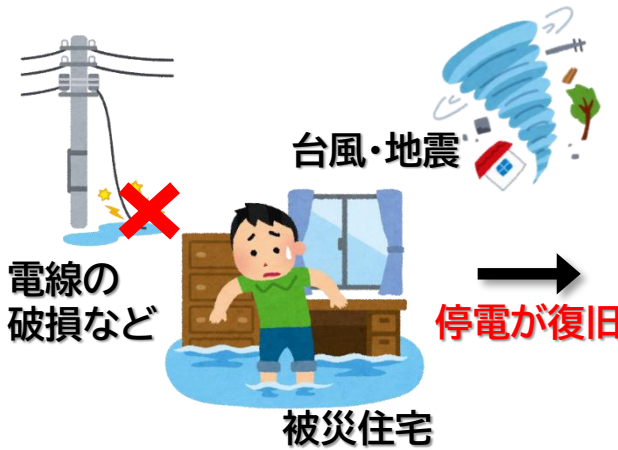
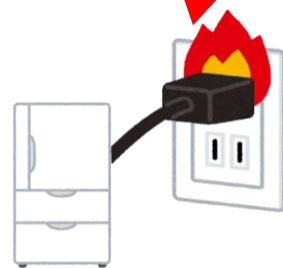
### 通電火災を防ぐポイント

- ✓ 停電時は、電気機器のスイッチを切り、電源プラグをコンセントから離脱しましょう!
- ✓ 停電中に自宅を離れる際は、ブレーカーを落としましょう!
- ✓ 再び電気を通す場合、電気機器が破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くにないかなど、十分に安全を確認してから電気機器を使用しましょう!
- ✓ 再び電気を通した後、煙の発生等の異常を発見した場合、直ちにブレーカーを落とし、消防機関に連絡しましょう!

### 通電火災とは

台風や地震等の自然災害の影響により、停電から電気が復旧することによって発生する火災のことをいいます。

### 出火の恐れ



甲賀消防 Facebook  
<https://www.facebook.com/kokashobo.119/>  
  
 ※上記QRコードで簡単にアクセスできます。

### 令和2年度甲賀消防管内 災害発生状況 (7月末現在)

火災	32件
救急	2,835件
救助	44件
その他	160件

### Net119緊急通報システム 新規登録・登録内容変更について

Net119緊急通報システムに係る新規登録及び内容変更手続き等については、本消防本部通信指令課で随時行っております。登録の際は、必ずご使用の携帯電話・スマートフォンをお持ちください。なお、各消防署では登録ができませんので、来署されることのないようご注意ください。

【お問い合わせ先】  
 甲賀広域行政組合消防本部通信指令課  
 TEL 0748-62-0119 FAX 0748-62-3666



(一財)滋賀県防火保安協会連合会が主催されている令和2年度危険物取扱者保安講習(法定講習)については、新型コロナウイルス感染症の影響により、前期講習は中止となりましたが、後期講習が10月2日から11月10日までの間、県内の各会場で開催される予定です。申請期間は9月15日から9月23日までとなっております。詳しくは、(一財)滋賀県防火保安協会連合会のホームページをご覧ください。

## 危

危険物取扱者保安講習の開催案内について