

# 登録がまだの方、いらっしゃいませんか？

これからも台風シーズンが続きます。登録がまだの方はぜひご登録ください。  
別府公民館においても、登録等についてご相談を受け付けていますので、お気軽にお越しください。

## 安心・安全メールで配信される情報

- ◎防災情報  
気象注意報・警報、地震情報、土砂災害警戒情報、避難情報等
- ◎交通安全・防災情報  
交通死亡事故多発警報・注意報、交通安全運動、交通事故情報、防犯情報
- ◎消防情報  
火災気象通報等

※登録に来られる場合は、必ず暗証番号を確認のうえお越しください。  
(携帯を購入するときに登録された暗証番号です。)

## まだまだ熱中症には気をつけましょう！！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。  
熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第でかかる危険性があります。  
正しい予防方法を知り、普段から気をつけて、事前に熱中症を防ぎましょう。

### ◎熱中症の予防・対策

- ・水分をこまめにとりましょう・・・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。  
特にスポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ・休憩をこまめに取りましょう・・・暑さや日差しの中で活動するときは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

### ◎熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり・・・めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状がでたら熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
- ・体のだるさや吐き気・・・体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛を伴う場合もあります。

### ◎応急処置の仕方

- ・涼しい場所へ移動しましょう・・・クーラーが効いた室内や車があれば移動しましょう。  
近くにそのような場所が内場合は、風通りのよい日陰に移動し安静にしましょう。
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう・・・衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。