

梅雨やゲリラ豪雨に備えよう

事前の備え

- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へしまおう。
- 非常用品を確認しておく。(懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など)
- 万一の飛来物の飛び込みに備えて、飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、カーテンやブラインドをおろしておく。
- 避難場所を確認しておく。
地上の浸水は浅い場合でも、地下空間では水位が出入口等の高さを超えると一気に浸水が始まり、短時間で水位が上昇するなど、地上と異なる危険性があります。

熱中症から尊い命を守ろう

これからの季節は、熱中症が増える時季です。熱中症は屋外だけでなく室内でも発生しているため、室内温度を確認するなど熱中症にならないような注意が必要です。熱中症を防ぐために、次のような点に注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

・暑さに身体を慣らしていく。

熱中症は梅雨入り前や梅雨の時季にも発生しています。これは、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になったと考えられます。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

汗をかかないような季節の段階から、少し早足でウォーキングし、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になります。

・水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分、塩分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について 必ず医師に相談しましょう。

また、室温こまめに確認し、エアコンや扇風機の利用、外出する際は通気性の良い衣服を着る、帽子、日傘の活用が効果的です。

