



安心ほっと便り



関西大学
社会安全学部

京丹波町の「安全・安心まちづくり」を支援している
関西大学社会安全学部の取り組みを随時お伝えします。

Series 30

京丹波町自主放送番組「京丹波ウィークリー」 安心ほっとステーション「熱中症対策」から

熱中症 日頃の備え

室内では、部屋の温度を確認する。
エアコン、扇風機を使って、すずしくする。

屋外では、帽子や日傘で、日差しを遮る。
地面の照り返しにも注意。

屋外でも室内でも、
こまめに水分、塩分を補給する。

暑い夏を迎えます。熱中症対策の基本は、なによりも「予防」です。

重篤な症状に陥るまえに、普段から無理をしない、無理をさせないように心がけましょう。

ところで、暑さを避けてばかりいたら、何もできなくなってしまうし、からだもかえって弱くなってしまいかもしれませんよね。

番組では、「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」という考え方を紹介しました。徐々に暑さに慣れていくというアプローチで、消防署員さんたちも採り入れています。

ぜひ、参考にしてください。



撮影のひとこま

編集作業は大学内でも



次回作は、「余裕避難のすすめ」です

乞うご期待!



そして、次回の番組テーマは、「豪雨時の早期避難のすすめ」です。降雨時や夜間の避難は、かえって危険な場合もあります。ですので、早め早めのタイミングで安全な場所へ移動する「余裕避難」が推奨されます。学生が取材して、留意点などをVTRにまとめます。ご期待ください。