

～ほっかいどうの防災教育の集い 第27号(令和8年7月28日発行)～

* * * * *

■ 熱中症への備えについて

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす病状のことです。

熱中症を予防するために、以下の4点を心がけてください。

①熱中症は室内でも起こりますので、扇風機やエアコンを上手に使い、涼しく過ごす工夫をしましょう。

②涼しい服装を心がけ、日陰を選んで歩き、日傘や帽子を活用して暑さを避けることが大切です。

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配りましょう。

③喉の乾きを感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう。

特に、高齢者の方は暑さを感じにくいので十分注意してください。

④熱中症の危険性が高まると、「熱中症警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら、外出をできるだけ控え、暑さを避けてください。
まだ暑い日は続きますので、熱中症に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。



消太

全国消防イメージキャラクター

熱中症から身を守ろう!

こまめな水分補給!



バランスよく食べよう!



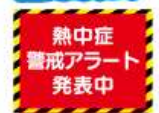
エアコンを、適切に使う!



周囲への呼びかけを!



熱中症警戒アラート発表中は、外出は控えめに!



応答がおかしいときは119番!



☒ のどが渇く前に水分補給

☒ 周囲の人にも気を配る

☒ バランスの良い食事

☒ 熱中症警戒アラート時は外出を控える

☒ エアコンを適切に使う

☒ 応答がおかしいときは119番通報!



FDMA
住民とともに
Fire and Disaster Management Agency

総務省消防庁

迷ったらまず
消防安心
センター事業
#7119へ!



熱中症に関する
情報はこちら!



■ 「防災学ぶランド in くしろ」の開催

8月1日（土）に、釧路町のDCM木場店において、「防災学ぶランド in くしろ」が開催されます。

当日は、様々な防災グッズやパネル展示、消防、警察、開発局、自衛隊車両等の展示、消火器体験、各種実験、防災紙芝居や防災クイズなど、見て、触れて、楽しみながら防災について学ぶことができます。

また、会場では、気象庁、海上保安庁、北海道警察、消防のマスコットキャラクターも登場します。

来場者先着 200 名様に非常食などが入った記念品をプレゼントします。ぜひご参加ください。

《開催概要》

1 日 時 2026年8月1日(土) 10時00分～15時00分

2 会 場 DCM(株)DCM木場店 (釧路町木場2丁目2番3)

3 主な内容

(1) 展示

防災パネル、防災グッズ、防災関係車両 等

(2) 実演・実験

アメダス観測機器等、ペットボトルで雲を作る実験、地震による液状化、カセットガス発電機実験

(3) 体験

防災グッズ手作り体験、VR吊り上げ救助体験、制服試着体験、消火器体験 等

(4) 参加イベント

防災紙芝居、防災クイズ

防災学ば ランド inくしろ

災害に備えて!

8/1(土)

10:00~15:00

DCM木場店

(創路町木場2丁目2-3)

先着200名様に非常食などの
記念品をプレゼント!

災害時に活躍する車が大集合!

照明車
水槽付き消防ポンプ自動車

軽装甲機動車
現場指揮官車

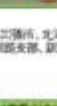


イベントやマスコットキャラも!

○防災紙芝居
①11:15~ ②14:00~

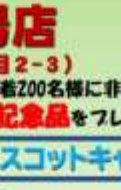
○防災クイズ
①11:40~ ②14:25~

○マスコットキャラ大集合!
①10:45~ ②13:15~

・さまざまな展示や体験をぜひ!

- ・各種防災関連パネル展示
- ・防災グッズ等展示
- ・車中泊グッズ等展示
- ・アメダス観測機器展示
- ・液状化実験
- ・消火器体験 など!





主催：防災訓練推進部、防災協力委員会、DCM株、北海道消防組合事務局
協力：釧路市消防局、釧路市1消防団、陸上自衛隊第27普通科連隊、自衛隊第10地方協力本部釧路支隊、北海道警察釧路方面本部、北海道警釧路方面地方官駐在所、釧路市、釧路東部消防組合釧路消防署、北海道消防協会釧路支部、釧路市社会福祉協議会、釧路市防災士ネットワーク

お問い合わせ：北海道消防組合釧路地域創造推進機材室 0154-433-9144
※本イベントは北海道防災教育活動ネットワークウェブプロジェクトとして実施するものです。

※災害発生時や災害発生のおそれがある場合など、イベント中止や内容が変更になる可能性があります。
※この場合は、ホームページにてお知らせします。URL: <http://www.kushiro-city.jp/kushiro/taiki/2017/27>