



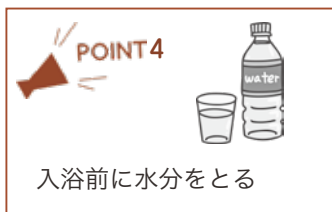
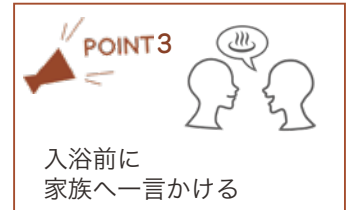
## 消防だより

■問い合わせ先  
上ノ国消防署  
☎ 0139-55-2071

### ヒートショックの予防について

気温が低い時季の入浴は、湯船に浸かったときに、脱衣所で冷えた身体が急激に温められるため、血圧が大きく変動します。また、温かいところから寒いところへの移動の際にも血圧の急激な変動が起こり、いずれも身体に悪影響を及ぼす場合があります。これを「ヒートショック」と呼びます。「ヒートショック」は、意識を失い、湯船で溺れてしまう危険性があるだけでなく、心臓や脳疾患を引き起こす原因になる可能性もあるため、注意が必要です。症状が重い場合はすぐに救急車を呼びましょう。また、軽度な症状でどうしてもいまいち分からない場合は、上ノ国消防署までご連絡ください。

#### 入浴時の ヒート ショック 対策の ポイント



## 世界津波の日

問い合わせ先 函館地方気象台  
☎ 0138-46-2214

11月5日は「世界津波の日」です。1854（安政元）年11月5日に起きた大津波の際、稲むら（稲束を積み重ねたもの）に火をつけて、津波が来ることを知らせ人々の命を救った逸話があり、津波に対する理解と関心を高めるために、日本ではこの日を「津波防災の日」と定め、その後、2015年の国連総会で「世界津波の日」に制定されました。

この機会に「津波防災」への知識を深め、意識を高めましょう。

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されます。

#### 津波から命を守るために、以下の3点のことにご留意ください。

- ① 海の近くでは、強い揺れや長い時間ゆっくりとした揺れは巨大津波来襲のサインです。津波警報などを待つことなく、ただちに「より高いところ」を目指して津波から逃げましょう。
- ② 揺れを感じていなくても、津波警報を見たり聞いたりしたら、急いで逃げてください。
- ③ 津波は繰り返し襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなることがあります。避難後は最新の情報を確認し、津波警報が出ている間は避難を続けてください。

※ 津波警報が解除されても、避難指示は解除されていないかもしれません。自治体からの避難指示の状況も併せて確認しましょう。

気象庁HP 津波から身を守るために：

[https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/tsunami\\_bosai/index.html](https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/tsunami_bosai/index.html)

