

げんさいくん

No. 12

日頃の備えで、安心・安全な夏を！

夏を快適に！ 熱中症を防ぐ「ひと工夫」



窓の「外遮り」で日差しを遮る

すだれ・よしず・遮光ネットを外側に設置。
室温の上昇を抑え、冷房効率もアップ！



扇風機は「空気を混ぜる」使い方

エアコンと併用する場合は、部屋の隅から
天井に向けて風を送ると、冷気が部屋全体に
広がります。



冷感グッズは「首・脇・太ももの付け根」 を冷やすと効率的

保冷剤や冷却タオルで、効果的に体温を下げ
ましょう。



飲み物は「常温の水」も有効

冷たい飲み物ばかりだと胃腸に負担がかかる
ことも、常温の水をこまめに飲み、体内の
水分バランスを保ちましょう。



寝苦しい夜は「保冷剤を枕の後ろに」

タオルで包んだ保冷剤を枕の後ろに置くと、
頭部が冷えて入眠しやすくなります。



熱中症の初期症状は「いつもと違う疲れ方」



常生活の「ひと工夫」で、暑い夏も快適＆安全に乗り切りましょう！

目次

- 夏を快適に！熱中症を防ぐ「ひと工夫」を集めました
- 知らないといけない？
モバイルバッテリーの
便利さとリスク

- 夏の災害に備える！
持出袋を夏仕様に

防災危機管理課からのお知らせ



知らないといけない？ モバイルバッテリーの 便利さとリスク

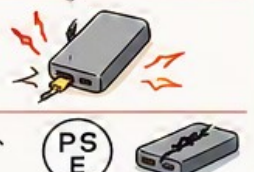
知立つポイント

- ✓ 停電時でもスマートフォンを充電でき、
情報収集や連絡手段を確保できる。
- ✓ 10,000mAh以上の大容量タイプなら、
2〜3回の充電が可能で避難所でも安心。
- ✓ 持ち運びが容易で、避難時にも
すぐ使えるため、非常持出袋との
相性が良い。



気を付けたいポイント

- ✗ 高温環境（車内・直射日光）に置くと、
発熱や膨張、まれに発火の恐れがある。
夏の車内や直射日光の下では60℃以上にな
ることも！
- ✗ 落下や強い衝撃で内部が破損すると、
発火や故障につながる可能性がある。
内部の電池が傷つくと発火の原因にな
る場合があります。
- ✗ PSEマークのない粗悪品は安全性が低く、
事故につながるリスクが高い。



安全に使うために

高温になる場所での
保管を避ける



充電中は熱が
こもらないように



異常な発熱や
変形が見られたら
使用を中止！



正しく使えば、モバイルバッテリーは災害時の心強い味方です！

夏の災害に備える！ 持出袋を夏仕様に

✓ 冷感タオルや帽子の追加

避難時の暑さ対策として、首元を冷やせる
冷感タオルや帽子を入れておきましょう。



✓ 塩分補給ができるものを準備

経口補水液のパウダーや塩分タブレットは、
汗を多くかく夏の避難時に便利です。
水分と塩分を同時に補給できます。



✓ 虫よけ用品の追加

虫よけスプレーやかゆみ止めを入れておくと、
避難所や屋外での衛生・快適性が向上します。



✓ 替えの靴下やタオルを多めに

汗で濡れたままの状態は体力を奪います。
替えの靴下やタオルを多めに
入れておきましょう。



✓ 携帯扇風機やうちわも有効

電池式の携帯扇風機や軽いうちわは、
停電時や避難所での暑さ対策に
役立ちます。



季節に合わせた
備えで、いざという時の
行動を安全・快適に！

防災危機管理課からのお知らせ

防災講座等への講師派遣について

各学校・各町内会等で開催する防災学習・防災講座へ
講師を派遣します。避難所運営のアドバイスや
ハザードマップの見方等、各種講演を行います。
お気軽にご相談ください。

防災行政無線放送が聞き取りづらい・・・そんな時は？

天候や地形により防災行政無線が聞こえない、
場合があります。放送内容を電話で確認できますので、
ぜひご利用ください。



→フリーダイヤル
0800-800-3199
※通話料の発生は、
携帯電話、PHSで利用可能
→有料ダイヤル
0193-31-2671

緊急情報の入手方法について

このメーリングリストでは、緊急情報（警報、注意報、事故の情報等）は配信しません。
緊急情報の配信を希望される方は、市の公式LINEやいわてモバイルメールへの
登録をお願いします。

市の公式LINE
登録方法



いわてモバイルメール
登録方法



お問い合わせ・ご連絡

配信内容のご要望やお問い合わせ、
登録内容の変更・退会をご希望の方は、
以下のアドレスまでご連絡ください。
bousai@city.kamaishi.iwate



釜石市 危機管理監 防災危機管理課
TEL: 0193-27-8441 FAX: 0193-22-2
E-mail: bousai@city.kamaishi.iwate.jp