

## 熱中症から命を守ろう！

令和8年の夏も厳しい猛暑が続いています。令和7年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は100,510人で、調査を開始した平成20年以降で最も多い搬送人員となりました。

熱中症は、高温多湿な環境の中で体温調節がうまく機能しなくなる状態であり、適切な対処が遅れると死に至ることもある危険な症状です。

熱中症予防のポイントは、こまめな水分・塩分補給、適切な休憩と涼しい環境への移動、エアコンや扇風機を活用した室内温度の管理です。特に高齢者の方は体温調節機能が低下しているため、自覚症状が出にくいことがあります。ご家族や周囲の方が積極的に声をかけ、気にかけてあげましょう。

屋外での作業や運動の際は、帽子や日傘を活用し、直射日光を避けましょう。また、炎天下での車内放置は非常に危険です。短時間であっても子どもやペットを車内に残さないようにしましょう。体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、救急車を呼ぶことをためらわないでください。



### Onomichi Stride コラム

### ～革新の旋風を巻き起こす！？ ルーキーのつぶやき～



こんにちは、ルーキーです。新人の頃は、“数年もやればだいたい何でもできるだろう”と思っていました。しかし現実には、そう甘くなく、いまだに苦手なものがあります。それが『消防飯』です。現場でも訓練でもなく、まさかキッチンで一番気を遣うことになるとは思いませんでした。「これお願い！」の一言で、今でも少し緊張します。焼く、炒めるといった作業はまだ良いのですが、一番難しいのは“切る”ことです。薄すぎてもダメ、厚すぎてもダメ。ちょうど良い厚さに切るのが本当に難しいのです。気合いを入れて切れば、「それ薄すぎじゃない？」とツッコまれ、慎重に切れば「存在感がありすぎる」と言われることもあります。なかなか思うようにはいきません。それでも先輩たちは、当たり前のように周りを見ながら動いています。何が足りないか、次に何をすべきかを考え、言葉にされなくても自然に行動しています。そんな先輩たちと比べると、自分はまだ一步遅れてしまうことがあります。しかし最近は、少しずつ先を考えて動くことを意識するようになりました。もちろん失敗することもあります。何もしないよりは前に進んでいる気がします。数年経ったからといって、すべてができるようになるわけではないと実感しています。それでも、できないままで終わるつもりはありません。次の勤務では、『ツッコまれない厚さ』を目標に頑張ります！ 以上！ルーキーでした！

- 次回、【新人時代の失敗談について】 -

2026.7.1



ルーキーmemo 熱中症対策/環境省  
【<https://www.wbgt.env.go.jp/>】

