

防災

令和3年6月1日

No. 160

消防署訓子府支署
訓子府消防団
危安協訓子府部会

熱中症を予防しよう！！

夏が近づき、少しずつ暖かい日が増えてきました。暖かくなると熱中症にかかる人が増加してきます。

熱中症は、軽度なものであっても適切な対処をしなければ重症化し死亡率も高くなってしまいます。しかし、予防法を知っていることで防ぐことができ、適切な応急処置を行えば救命できる病気です。

熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう。

◆熱中症とは？

・高温や多湿環境下などで、体にたまった熱に体がうまく対応できず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体内の調節機能に異常をきたし発症すること。(屋外に限らず室内でじっとしていても室温や湿度が高いため、熱中症になる場合があるので注意が必要です。)

◆熱中症の重症度と応急処置・医療機関の受診

| 重症度 | 症状 | 応急処置 | 医療機関への受診 |
|------|------------------------------|--|--|
| I度 | めまい・立ちくらみ・筋肉がつる 汗がとまらない | 涼しい場所へ移動・安静 水分や塩分補給 | 症状の改善を待つ |
| II度 | 頭痛・体のだるさ・吐き気 嘔吐・集中力、判断力低下 | 涼しい場所へ移動・安静 水分や塩分の補給・体を冷やす 体位管理 | 自力で水分が取れない場合 や症状の改善が見られなければ医療機関を受診、若しくは救急車を呼ぶ |
| III度 | 意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温 | 涼しい場所へ移動・安静 体が熱ければ保冷材などで冷やす 体位管理 | ためらわず救急車を呼ぶ |

※・冷やす部位は首・脇・股といった太い血管の通っている部位が効果的です。

・体位管理は本人の楽な体位を優先し、立ちくらみがしたり、顔色が悪い場合は脱水が進んでいるためショック体位(仰向けで両足を高くする)が効果的です。

◆子供や高齢者は熱中症になりやすい

・子供は体温調節機能が未熟なため熱中症になりやすく、身長も大人より低い地面からの照り返しにより、高い温度にさらされやすいため注意が必要です。

・高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、汗もかきにくいいため、自覚症状がないまま熱中症になる危険性があるので注意が必要です。

◆予防のポイント

・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機で室温は28℃を越えないよう調節する。

・屋内外を問わずのどが渇いていなくても、のどが渇く前に水分補給をこまめにする。

・無理をせず適度な休憩をとる。

・外出の際は体を締め付けすぎない涼しい服装にし、帽子等で日よけ対策もする。

・日頃から体調管理をし、熱中症に負けない体力づくりをする。



全国標語

おうち時間 家族で点検 火の始末

組合標語

消したはず 油断の心が 火事のもと

【火事・救急・救助は 局番なし 『119番』】

6月6日～6月12日は
「危険物安全週間」です。

危険物安全推進標語

「事故ゼロへ トライ重ねる ワンチーム」

「危険物」とは？

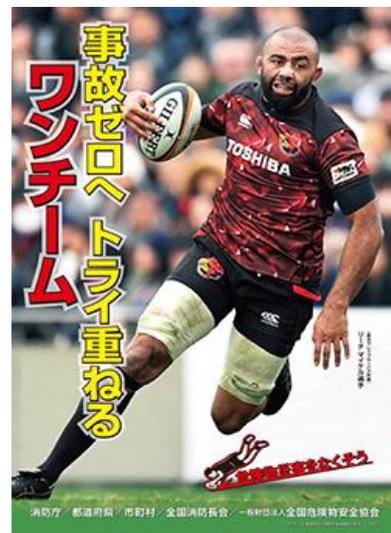
消防法で定められているもので、一般的に火災発生の危険が大きい、火災拡大の危険性が大きい、消火が難しい性質をもった物品を言います。

私たちの生活に身近なものでは、ガソリン、灯油、油性塗料等があります。みなさんで確認しましょう。



灯油ホームタンク

- にじみや漏れはないか
- 地盤のゆるみにより、不安定になっていないか
- 家屋又は床下で油臭がしないか
- ストレーナーカップが劣化していないか



携行缶

- 高温多湿の場所での保管は避ける
- 火気のある場所では使用しない
- フタを開ける前にエア抜きをする



ポリエチレン製のタンクでのガソリンの保管はできません！！
火災が発生する可能性があり大変危険です。



火事・救急・救助は119番



☆町民の皆様へお願い、、、

緊急時の際は必ず119番通報
をしてください。

