

南阿蘇村 女性消防団 だより

Vol.10



海水浴やプールなどアウトドアレジャーが楽しい季節がやってきますね。自然と触れ合う機会が増えるとともに、危険とも隣り合わせです。自然を甘く見ず危険をきちんと認識して楽しい思い出をつくりましょう。

海や川の事故を防ぐポイント

①危険な場所を確認し、近づかない

海や川には、深さなどによって水温の変化が大きい場所や、流れの激しい場所などがあります。こうした危険な場所は、「危険」「遊泳禁止」などと案内されていることが多いので、掲示物や標識などをよく確認しましょう。

②健康状態が悪いときやお酒を飲んだときは泳がない

体調が優れないときや飲酒後は、水泳や釣りなどは控えましょう。体に負担がかかり、事故につながる危険が高くなります。

③悪天候のときは海や川には出ない

天候の変化に注意し、海や川が荒れているときや荒れることが予想される時は海水浴や川遊びは中止しましょう。特に川は上流の天候などによって大きく状態が変化します。安全と思われる場所でも上流で豪雨などがあると急に増水し水難につながる危険があります。

④ライフジャケットを着用する

釣りをするときやボートに乗るときなどは、ライフジャケットを必ず着用しましょう。ライフジャケットは、体のサイズに合ったものを選び、正しく着用しましょう。また、万一、事故が起こったときの連絡手段を確保するため、携帯電話を防水パックに入れて携行しましょう。

⑤子どもだけでは遊ばせない

水深が浅い場所でも、ほんのちょっと目を離したすきに、子どもが転倒して溺れたり、波にさらわれたりすることがあります。必ず大人が付き添い、子どもから目を離さないようにしましょう。



熱中症の分類と対処法 熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 冷やした水分、塩分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛、吐き気 体がだるい 集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分の補給 	<ul style="list-style-type: none"> 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要。
	<ul style="list-style-type: none"> 意識障がい(受け答えや会話の異変) けいれん 運動障がい(普段通りに歩けないなど) 体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす 	<ul style="list-style-type: none"> 急いで救急車を要請

気温や湿度等の上昇には要注意！特に梅雨明け前後の暑さには気を付けましょう。