



けすぞう新聞

2019年8月発行
NO.20
播磨町消防団女性分団

心頭滅却すれば火もまた涼し？

熱中症から身を守りましょう

昔々、暑い夏の日授業中、先生がよくおっしゃっていた言葉です。読み方は、(しんとうめつきやくすればひもまたずし)。意味は「心の持ち方ひとつで、どんな苦痛も苦痛とは感じられなくなる。」とあります。勉強に集中すれば暑さも気にならない、との励みでしたのでしょ。 (実際のところは・・・お察し下さい) ただし、何事にも当てはまるわけではありません。

熱中してしまい体調の変化に気づきにくいお子さん(汗だくで公園で走り回っていませんか)

暑さを感じても行動を起こすのが遅れがちな高齢者(電気代が勿体無いと扇風機だけでテレビを見ていませんか)

危険です。毎日続く記録的な猛暑の中、無理をすれば体は悲鳴をあげ、最悪の場合死に至ります。

また、熱中症は暑い日に起こりやすくなりますが、みんながそれほど暑いと思わない程度の気温でも熱中症の症状を起こす人はいます。その人の年齢、体調、病気、水分の取りかた、住居の環境、運動や労働の程度、暑さに慣れているかといった、いろいろな要素が関係して、熱中症は起こったり、起こらなかつたりするのです。

熱中症は、最初は軽いものであっても、ほんの短い時間で重症化することがあります。甘く考えないで適切な手当をする必要があります。



効率的に体温調整・水分補給を

①体温調整

まずは、体を効率的に冷やします。太い血管が通っているところを冷やすと冷えた血液が体中を回り、効率的に体全体を冷やすことができます。また、体を締め付けているベルト等はゆるめてください。

・保冷剤や氷を袋に入れたもの(使うときはタオルを巻いてください)

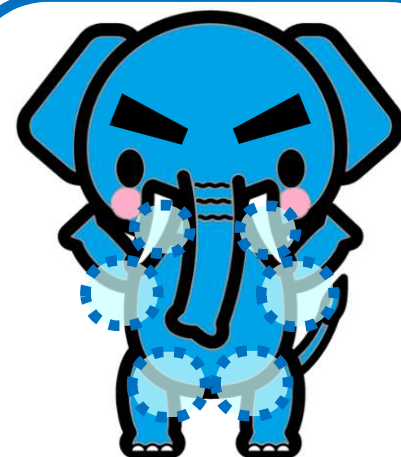
・水を入れて凍らせたペットボトル

* ない時は冷えた飲み物の缶やボトル、濡らした新聞紙等を代用品として使うこともできます。

②水分補給

「経口補水液」は、水1リットルに対し、大さじ約4杯の砂糖、小さじ約0.5杯の塩をよく溶かすことで簡単に作るができます。

空調設備等十分な環境が整っていないときでも、身の回りにあるものを使って体を冷やし、体調管理をするようにしましょう。



冷やすところは
首の付け根、わきの下、ももの内側
(キバは冷やしません)



消防団員募集



地域の安心と安全を守るために、あなたにもできることがあります。

播磨町消防団女性分団、団員募集中です
みなさん、私たちと一緒に活動しませんか？

お問い合わせ 所属グループ：播磨町危機管理グループ
住所：加古郡播磨町東本荘1丁目5番30号
電話番号：079-435-0991