

# 消防本部より夏に向けての2つのお知らせ

## 熱中症に注意しましょう!!

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!

**熱中症とは** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は診察が必要
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	+ ためらうことなく救急車(119番通報)を要請

### 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、水分を摂り、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当てたり、氷のうなどで体を冷やす



## 海の危険生物ハブクラゲ注意報発令中!



沖縄本島では毎年5月から10月にかけて、ハブクラゲ被害が発生しています。水中では見えにくいので、いつの間にか手足に触手がからんで刺されたというケースが殆んどです。

刺されるととても痛く、ショックを起こすこともあります。子供の場合だと命を落とすことさえあります。ハブクラゲの被害にあわないため、海に行く際は以下の点に十分注意して下さい。

### ハブクラゲに刺されたら(応急処置)!

- ① 海から上がる
  - ② 酢をかける
  - ③ 触手を取り除く
  - ④ 痛いときは氷や冷水で冷やす
  - ⑤ 様子を観察する
  - ⑥ 意識や呼吸がおかしい時は救急車を呼ぶ(119番通報)
- ※呼吸や心臓が止まった場合は、すぐに人工呼吸・胸骨圧迫を行う



### ハブクラゲに刺されない為には!

- ① クラゲネットの外側で泳がない!  
整備されたビーチにはクラゲ用の防護ネットが張られています。泳ぐ際には必ずネットの内側で泳ぎましょう。
- ② 酢を準備しましょう  
ハブクラゲの触手は酢をかけると落ちます。刺された場合に備えて酢を準備しましょう。
- ③ 刺された時のために  
応急処置法を覚えましょう!! 近くの病院を確認しておく。

問合せ: 消防本部 消防署 ☎892-1199