

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、体温の調節機能が動かなくなり、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
	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	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
	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(普段どうりに歩けないなど)	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)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



熱中症の予防法

熱中症は声かけで防げる!

- ㊦ こまめに水分・塩分を補給する
- ㊥ 炎天下を避けよう(日傘や帽子を活用する)
- ㊣ 風通しを良くする
- ㊢ 健康管理(睡眠や栄養はしっかりと)

Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて Be careful 気をつけて

海の危険生物 ハブクラゲ注意報発令中!



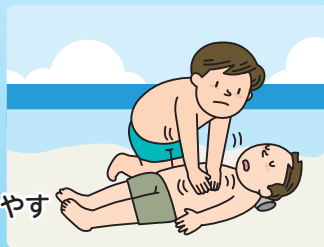
ハブクラゲ

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ほとんどです。

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・肋骨圧迫を行う。



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