

出場指令! 119

佐井消防分署
☎38-2266



～やってきました!! 夏休み～

7月に入り、各学校では夏休みを迎えます。みなさん夏休み期間は何をしてすごしますか？海へ行く人・家族や友人と花火をする人などたくさんの楽しみやイベント事があると思います。少し早いですが、楽しい夏休みをもっと楽しく過ごすためにも下記のことには十分注意しましょう。

◆海編◆

1. 海に入る際は、準備体操をする。
2. 体調が悪い時には海に入らないようにする。
3. 自分の泳ぎを過信しない。
4. 家族で海へ行く際には、子どもから絶対に目を離さない。
5. 遊泳禁止区域では泳がない。
6. 天候の悪い日には泳がない。
7. 海釣りをするときには救命胴衣を着用する。

◆花火編◆

1. 花火は絶対に分解しない。
2. 人に向けて遊ばない。
3. 風の強い日には、花火をしない。
4. 必ず水を入れたバケツを近くに用意する。
5. 子どもたちだけで遊ばず大人と一緒に遊ぶ。
6. 花火をしたあとは後片づけをする。

熱中症には十分注意しましょう

◇みなさん、「熱中症」を知っていますか？

熱中症とは高温多湿な環境下で、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。また、熱中症は屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

◇熱中症を予防しよう。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さをさけること」が大切です。

- ①こまめな水分・塩分補給を行う。
 - ・本人に自覚がなくても熱中症になることがあります。喉が渇く前に水分補給をしよう。
- ②熱中症になりにくい室内環境をつくる
 - ・扇風機やエアコンを使って温度調整をしよう。
 - ・こまめに換気や遮光カーテン・すだれを用いるなど室温が上がりにくい環境を確保しよう。
- ③こまめな体温調整を行う。
 - ・通気性の良い、吸湿・速汗の衣服を着用しよう。
 - ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどによる体を冷却しよう。



◇もしも熱中症にかかったら...

1. 涼しい場所へ避難する。
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす。
3. 水分・塩分を補給する。

消防クイズQ & A

先月号で出題した消防に関するなぞなぞですが皆さんわかりましたか？ 忘れた方は先月号をご覧ください。答えは「地球」です。

なぜでしょうか？ 大好きな星の人気投票→大人気＝「1位」

つまり、「1位」が地球→「1位 地球」→「いちい ちきゅう」→「119」というわけです。