



真夏でなくても 要注意！ 熱中症に注意しましょう！

可茂消防管内では、毎年多くの方が熱中症（暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労（熱ひはい）、熱射病、熱ケイレンに分けられる）の症状により救急搬送されています。

その中でも、農作業中の高齢者による熱中症が特に多く発生しています。

個人差もありますが、高齢者の場合には、体内の水分不足を感じるセンサーの反応が悪くなり、喉が渇いていなくても実際には水分が不足してしまっている事も多くあります。



熱中症を予防するために

- 喉が渇いていなくても、屋外での作業前や合間にはこまめに水分補給、休憩を入れる。（水やお茶ではなく、スポーツ飲料などが良い。最近では、熱中症予防専用飲料も販売されています。）
- 気温が上昇する日中を避け、朝・夕に作業を行う。
- 節電も大切ですが、屋内ではエアコンや扇風機などを活用し、体温の上昇を抑える。（風通しを良くする）

応急手当の方法

- 日陰などの涼しい場所へ移動させます。
- 着ている服やベルト等を緩めて、安静に寝かせます。
- 意識があれば水分を摂らせます。
- 扇風機・うちわなどで体を冷やします。
- 氷・アイスパックなどを、頭やくび、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やします。

こんな場合は迷わず 救急車を!!

- ・異常な発汗がある、真っ赤な顔をしている。
- ・意識がない、言動がおかしい（様子がおかしい）、またはケイレンをしている。

110番通報のワンポイント

いち早く(1) いそがず慌てず(1) 冷静に(0)

1. 何があったのですか？

- ・事件ですか、事故ですか。
- ・事件・事故の当事者ですか、被害に遭われたのですか。
- ・見たり聞いたりした方ですか、どなたかに頼まれたのですか。

2. その場所はどこですか？

- ・場所はどこですか。
 - ・正確な町名・番地はわかりますか。
 - ・目標となる建物などはありますか。（ガソリンスタンド、コンビニ、銀行、信号交差点、工場など）
- ※分からないときは、近くにいる人に聞いてください。

3. いつありましたか？

- ・いつ頃発生したのですか。
- ・いつ頃被害に遭ったのですか。

4. 犯人はどうしましたか？

- ・犯人を見ましたか、犯人はどこに行きましたか。
- ・犯人の性別、人相、服装は。
- ・どの方向に逃げましたか。
- ・自動車ですか、バイクですか、自転車ですか、徒歩ですか。

5. 今どうなっていますか？

- ・けがをされた方はいますか、救急車は必要ですか。
- ・事故などの状況はどうなっていますか。
- ・被害に遭った物は何ですか、何を盗られましたか。

6. あなたの氏名、連絡先は？

- ・あなたの氏名、住所、電話（携帯）番号は。
- ※携帯電話で110番通報される時はご注意ください！
- ・車を運転しながらかけるのは大変危険です。必ず車を駐車場等にとめてから通報してください。
 - ・電波障害により通話が途切れる場合がありますので、場所を移動してから再度110番通報をしてください。



八百津交番
☎43-0002