

楽しい夏を過ごすために 水の事故・熱中症に ご注意ください

【問い合わせ】 伊賀消防署管理課
☎ 24-9120 FAX 24-9111 ✉ kanri-fd@city.iga.lg.jp

令和4年流水域水難救助訓練の様子

水の事故を防ぐために



海や川などで子どもたちの水遊びが盛んになると、水の事故が増えます。子どもを水の事故から守るためには、家庭や地域などで水の怖さについて話し合い、危険な場所で水泳や水遊びなどしてはいけないことを再確認するなど、周囲の大人が気を配り、地域ぐるみで安全対策を進めていくことが大切です。

◆屋外での事故を防ぐため

子どもの水の事故は川や海、池での水遊び中に最も多く起こっています。子どもは熱中するほど周囲の状況が目に入らなくなります。必ず大人が付き添うようにしましょう。また、ボートや釣りなどの水のレジャー時の事故も後を絶ちません。大人も「自分は大丈夫」と過信せず、ルールを守り、安全を確認しながら楽しみましょう。

◆水の事故が起きてしまったら

溺れている人がいたら、飛び込まずに、周囲の人に知らせて助けを呼びましょう。溺れた人を助けるために、水に入るのは危険です。自分の安全を第一に考えましょう。身の回りの水に浮くもの（浮き輪やペットボトル、クローブックスなど）を投げ入れたり、長いもの（棒など）を差し伸べるなど、近くにあるもので救助をしましょう。物を投げ入れる時は、溺れている人に当たらないようにしましょう。近くにAEDがある場合は、救助された時のために、すぐに使えるように準備をしましょう。

大切な人の命を守るために

目の前で誰かがたおれてしまったとき、あなたは助けることができますか。消防本部では、毎月定期的に実技を中心とした応急手当講習会を開催しています。特別な資格がなくても、誰でも行えるのが応急手当です。適切な応急手当を学び、一緒に



伊賀消防署管理課 米島 徳和 さんに日頃か
ら緊急時に備えま
しょう。



応急手当講習会でAEDの取り扱いを学ぶ参加者

◆日常生活での事故を防ぐため

水の事故は水遊びやレジャーなどの場面に限らず、日常生活の中でも起こります。大人にとっては危険と考えにくい場所や物であっても、鼻と口を覆うだけのコップ1杯分の水があればどこでも事故は起こります。家の中を点検し、子どもに危険な場所を教えることも大切です。また、高齢者の入浴中の事故を防ぐため、家族がときどき声をしたり、入浴を手助けするようにしましょう。

水辺で楽しく安全に活動するために

- 【水辺で遊ぶ前に】
 - 天気予報を確認しよう！
 - 危険な場所を確認し、近寄らないようにしましょう！
- 【水辺で遊ぶときは】
 - ライフジャケットを着よう！
 - 1人で行かない！子どもだけで行かない！
- 【万一、水に落ちたら】
 - 慌てず、浮いて助けを待とう！



▲ライフジャケットは年齢や体格に合ったサイズを着用しましょう。黄色やオレンジなど、水辺でも目立つ色がおすすめです。

熱中症は予防が大事！



◆猛暑に「注意」ください

気象庁の情報では、今年は例年より高い気温になると予想されています。「熱中症警戒アラート」などを活用し、熱中症予防行動に取り組みましょう。

熱中症警戒アラートとは

特に暑くなると予測された日の当日や前日に、熱中症への注意を呼びかけるために環境省と気象庁が発表する情報です。「暑さ指数」が33以上になると予測される地点があるときに発表されます。ニュースや天気予報などで発表状況を確認し、発表があった日はいつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう。環境省のLINE公式アカウントから熱中症警戒アラートなどの情報を通知で受け取ることができます。



環境省熱中症予防情報サイト

◆熱中症予防行動

○体調管理
日頃からバランスのとれた食生活と十分な休養をとるように心がけましょう。



○水分補給
のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかなりの水分不足です。



○屋外では
日傘や帽子を着用し、なるべく直射日光を避けましょう。朝夕の涼しい時間に行動するなど、外出する時間にも気をつけましょう。

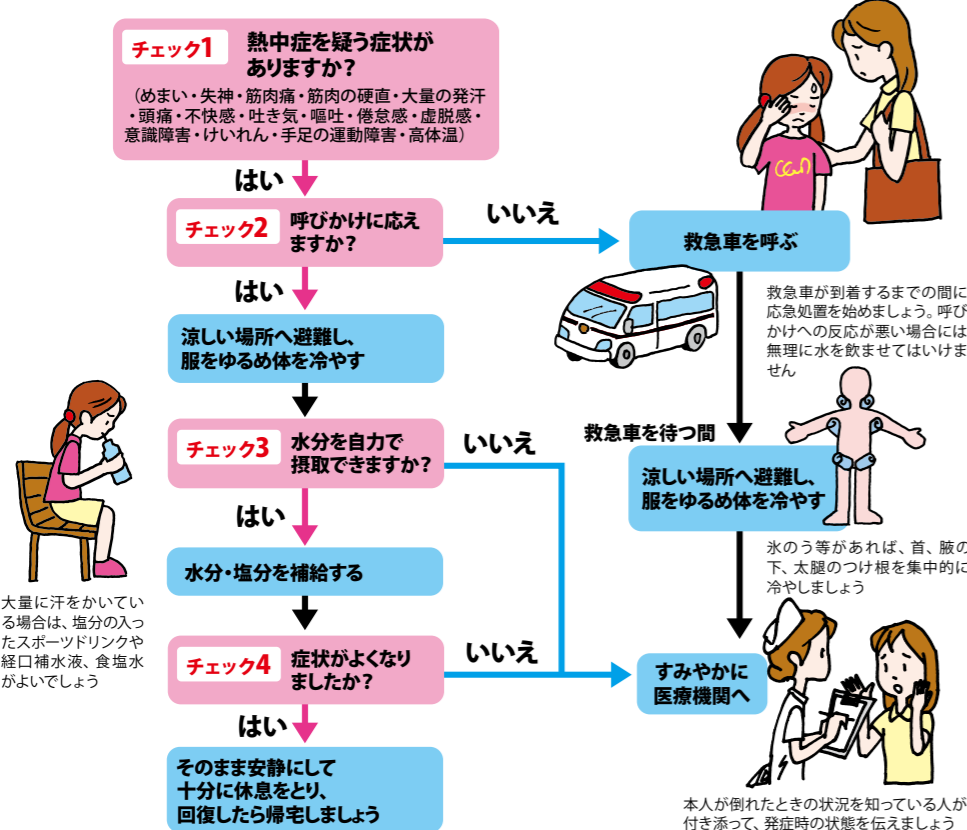


○室内では
室内温度は28度を目安に、エアコンや扇風機を上手に使い、我慢することなく温度調整をしましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。



◆熱中症かな？と思ったら
熱中症が疑われる人がいる場合は、左の図を参考に落ち着いて対処してください。家族や地域で助け合い、暑さに負けない夏を過ごしましょう。

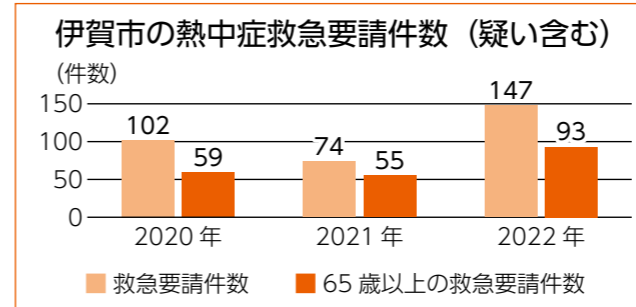


こまめな水分補給で
元気に過ごそう！

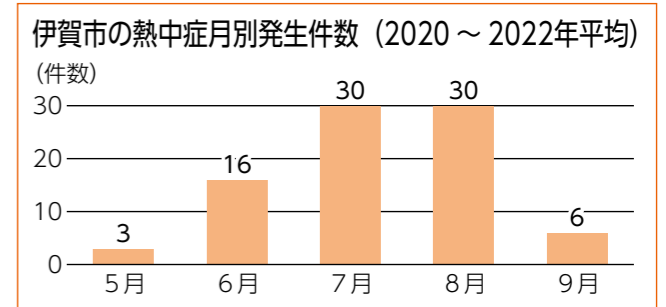


◆熱中症はなぜ起るの？
熱中症は、気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり体内に熱がこもってしまうことで起こります。

◆子ども・高齢者は要注意
子どもは背が低いため、地面の照り返しにより高い温度にさらされやすく、体温調整機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいです。高齢者は体温を上げるための体の反応が弱くなっています。また、体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。家族や周りの人は、子どもや高齢者の顔色、汗のかき方、服装などをこまめに気にかけて、暑さを避け、定期的な水分補給などを促しましょう。



▲熱中症を疑う救急要請は、伊賀市でも年々増加しています。中でも65歳以上の人が半数以上を占め、屋外に限らず屋内でも発生しています。



▲梅雨の合間の気温が上がった日や、湿度が高く蒸し暑い梅雨明け前後から真夏にかけて熱中症にかかる人が多くなります。

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」