





予防救急だより

夏号（第11号）
令和2年6月
発行：消防救急課
（51-3101）

救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り
入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

<p>【転倒防止】</p> <p>事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折</p> <ul style="list-style-type: none">• 室内の段差をなくす。• 手すりを設置する。• 部屋の整理・整頓をする。 	<p>【入浴時の事故防止】</p> <p>事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見</p> <ul style="list-style-type: none">• 入浴する時は家族に声掛けする。• 事前に浴室を温める。• 入浴中は家族が時々声を掛ける。 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつままった</p> <ul style="list-style-type: none">• たくさんの量を口に入れない。• ゆっくりよく噛んで食べる。 	<p>【火傷防止】 着衣着火</p> <p>事例：調理中に衣服が燃えて大やけど</p> <ul style="list-style-type: none">• 火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。• 火のついたコンロ越しの作業は行わない。 

夏号のトピックス

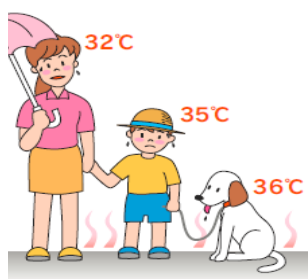
今回のテーマは熱中症：子供編です。
子どもの特徴は？ 防ぐポイントは？
さっそく裏面へGO！！

こまめに水分補給をしよう



「子どもの特徴」とは？

今年も暑い季節がやってきました。市民の皆様も、日陰の利用、運動やお出かけ時のこまめな水分補給、薄着、暑い日に無理をしない、扇風機やクーラーの活用等、様々な対策を行い、夏を乗り切ろうとしています。そんな中で、高齢者と同様に熱中症のリスクが高い「子ども」についてみていきます。



地面に近いほど気温は高い

★子どもの特徴

思春期前の子どもは、汗腺をはじめとした体温調整能力がまだ十分に発達していません。更に、「熱しやすく冷めやすい」体格特性を持っています。未発達な発汗能力が大きく影響し、深部体温は大人より大きく上昇することが特徴です。子どもは、熱中症のリスクが急増する要素を持っているのです。

★子どもの熱中症を防ぐポイント！！

- ・ 顔色（赤い）や、ひどい汗をかいている場合は、深部体温の上昇が推察できるので、涼しい環境下で十分な休息。
- ・ のどの渇きに応じて自由飲水できる能力を身に付ける。
- ・ 日ごろから暑さに慣れるよう外遊びも大切。
- ・ 熱放散効果のある服装の選択や環境に応じて衣服の着脱ができる指導が必要。

冷夏でも熱中症は発生するので気を抜かないで行きましょう！

適度な運動を行い、こまめな休憩、水分補給で上手に汗をかき、体を暑さに慣れさせ、夏を乗り切りましょう！！



冷却効果のある場所

【救急隊コメント】

これはダメ！

車の中に乳幼児を1人で置いていかないで下さい。

ちょっとした時間もダメ！

なお、熱中症についての詳しい情報は下記をご覧ください。



携帯電話用QRコード



スマートフォン用QRコード

詳しくは環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

