

## 熱中症を防ごう!!!

こんな症状は、「熱中症」を疑ってください。

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

軽

頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない

けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない、歩けない・意識がない

重

### 《高齢者の熱中症を防ごう》

東京消防庁管内では令和元年6月から9月までの間に5,634人が熱中症(疑いを含む)で救急搬送されました。そのうち高齢者(65歳以上)は3,005人で、全体の53.3%と高い割合を占めています。さらに65歳以上のうち、後期高齢者(75歳以上)の割合は72.1%と非常に高い割合となっています。また、熱中症で救急搬送された高齢者のうち5割以上の方が、入院が必要とされる中等症以上と診断されています。

#### ・熱中症対策



#### ※屋内熱中症に注意!

熱中症の約5割は屋内で発生しているため、注意が必要です!



■ 暑さに身体を慣らしていく。(暑熱順化)

■ 高温・多湿・直射日光を避ける。

■ 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

■ 「新しい日常」における熱中症予防行動のポイント

＜新型コロナウイルス感染拡大に伴うマスク着用に際しての注意点＞

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

# 夏に多く発生する事故から尊い命を守りましょう

本格的な夏の暑さが続いています。

これからの季節は、海・河川・プールなどでの水による事故や花火火災による事故が増える時期でもあります。海や河川、プール等でおぼれる事故や子供の火遊びによる火災等の痛ましい事故が起きないように、十分な注意が必要です。

## 水による事故を防止しましょう

### 救急搬送事故事例

#### 1 目を離した際におぼれた事故

親が少し目を離した後、水深0.6mくらいの幼児用プールで娘が仰向けに浮かんでぐったりしているのを発見し救急車が要請された。

#### 2 飲酒後に河川でおぼれた事故

飲酒後、身体を冷やすために河川に入り泳いでいたが、川の真ん中付近でおぼれ、姿が見えなくなったため救急車が要請された。



## ～河川やプール等での水の事故を防ぐために～

- ①小さい子供と一緒に水遊びをする際は、子供から目を離さず、保護者や大人が必ず付き添って遊びましょう。
- ②飲酒後や体調不良時には遊泳は行わず、もし遊泳しようとしている人がいたら、周りには遊泳をやめさせましょう。
- ③海や河川では、気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予測される場合は遊泳や川岸等でのレジャーは中止しましょう。
- ④海や河川では、ライフジャケットを着用するなど、事故の未然防止に努めましょう。

### 日本堤消防署管内の災害状況

[令和2年中]

(令和2年7月14日現在)

火災件数	14件
焼損床面積	20㎡
救助件数	66件
救急件数	2869件

### お問合せはこちらまで

日本堤消防署（本署） 03-3875-0119

日本堤消防署今戸出張所 03-3873-0119

日本堤消防署二天門出張所 03-3845-0119

E-mail [nihondutumi2@tfd.metro.tokyo.jp](mailto:nihondutumi2@tfd.metro.tokyo.jp)

メルマガ配信希望者は日本堤消防署（本署）  
警防課防災安全係までお問合せください。  
(個人でも配信登録は可能です)