

人間を救うのは、人間だ。

危ない！熱中症！

湿度 本日の 気温
33% 43℃

場所 計測した 時間

12:30

熱中症指標
注意 警戒 嚴重警戒 危険

日本の夏は年々暑くなっています。
今年は、5月から30℃を超える日がありました。
7月が過ぎれば、夏本番。35℃以上の猛暑日がつついたり、
場所によっては、さらに暑くなることもあります。
気になるのは、熱中症。とくに子どもと高齢者は要注意です。
熱中症は防ぐことができます。理解して、暑い日に備えましょう。

「暑い！」に備える。

☀ 熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。



意外と知らない熱中症！

8月のお盆過ぎよりも梅雨明け直後の方が、熱中症の発生が多いことは知っていましたか？
また、熱中症と聞くと「日が照っている野外での発生が多い」と思いがちですが、発生場所の43.1%が家の中であり、日中だけでなく夜も発生の危険は潜んでいます。

熱中症の症状の分類と対処法

重症度	症状	対処法
↓	熱中症Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所へ移動する。 ● からだを冷やす。 ● 冷たい水分、塩分補給をする。 ● 現場での応急手当で回復する機会が多いが、口から飲めない場合や症状に改善が見られない場合などは、医療機関を受診する。
	熱中症Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所へ移動する。 ● からだを冷やす。 ● 冷たい水分、塩分補給をする。 ● 衣服を緩める。 ● ひとりにせず、誰かがつきそう。 ● 救急車を要請する。
	熱中症Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ● 急いで救急車を要請する。 ● 涼しい場所へ移動する。 ● からだを冷やす。 ● 衣服を緩める。

赤十字救急法講習では、熱中症をはじめ急病の予防と手当や一次救命処置を学べます。
お申込はインターネットで。



「熱中症」は防げる。

☀ 特に、子どもと高齢者は要注意！

遊びやスポーツに夢中になり、水分補給を忘れてしまう。

体温調節機能が未熟。

汗腺などが未熟。



子どもの特徴



高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなっている。

のどの渇きを感じにくい。

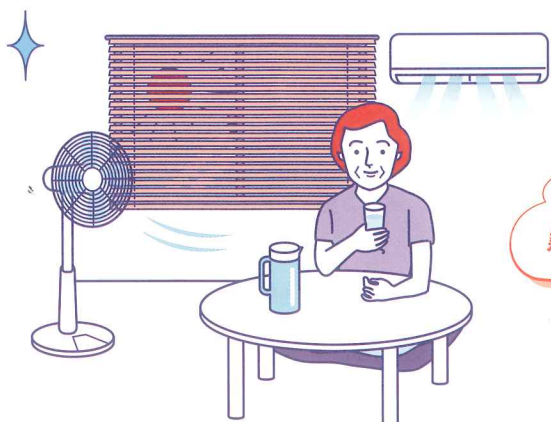
汗をかきにくい。

暑さを感じにくい。

熱中症にならないために！

熱中症は、生命にかかわる病気ですが、予防策を知っていれば防ぐことができます。
熱中症を防ぐためには、日常生活における工夫が必要です。

- ☑ 屋外では日陰を選び、室内では扇風機や空調(エアコン)などを使用しましょう。
- ☑ タオルなどでこまめに汗を拭きましょう。
- ☑ のどが渇いたときはもちろん、のどが渇く前、あるいは暑いところに出る前からこまめに水分補給をしましょう。
- ☑ 無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- ☑ 通気性のある衣類、帽子を着用したりするなど工夫し、暑さを回避しましょう。
- ☑ 日頃から運動で汗をかく習慣を身につけ、暑さに備えた体作りをしましょう。
- ☑ 個人の予防努力に加えて、集団活動の場ではお互いに無理をしないよう気をつけましょう。



予防策を知って熱中症を防ごう！

紙芝居「アンリー・デュナン物語」完成!

日本赤十字社静岡県支部は、多くの若い人達に赤十字を知ってもらうために、赤十字の創始者であるアンリー・デュナンの生涯を描いた「アンリー・デュナン物語」の紙芝居制作に取り組み、この度完成しました。

紙芝居の原画制作は、赤十字について学ぶ機会にもなって欲しいと考え、常葉大学造形学部の学生に依頼。学生は授業の一環として取り組み、半年をかけて原画を制作しました。

今年の1月には、静岡県支部にて「アンリー・デュナン紙芝居原画の引き渡し式」を行い、原画を制作した大学生から静岡県支部に作品が贈呈されました。完成した紙芝居は、青少年赤十字の加盟、未加盟にかかわらず、平成30年度に静岡県内全ての小学校・中学校・高等学校・特別支援学校に配付する予定です。

この紙芝居が子どもたちにとって、アンリー・デュナンの思いを知り、赤十字について理解を深める一助となることを期待しています。



PRESENT!

「ハートラちゃん」デザインメモピットを50名様にプレゼント!

以下を明記のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。

①お名前 ②郵便番号・ご住所 ③年齢 ④赤十字しずおかvol.120のご意見・ご感想

※回覧でお読みになった方には、本号を郵送します。ご希望の方は①②を明記の上、「Vol.120希望」とお書きください。
 なお、プレゼントのご応募と同時に申し込みいただく場合は、①～④を明記の上、応募締切日必着をお願いします。

応募先

郵 送: 〒420-0853 静岡市葵区追手町44-17
 日本赤十字社静岡県支部 組織振興課
 F A X : 054-254-5830 メール: koho@shizuoka.jrc.or.jp

応募締切

平成30年10月31日(水)必着
 当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。



※使用例



好きな場所に、
 気軽にメモを
 貼ってはがせる!

※収集した個人情報につきましては、個人情報保護法及び日本赤十字社の保有する個人情報保護規程に則り取り扱います。



静岡県支部

〒420-0853 静岡市葵区追手町44-17
 TEL 054-252-8131 <http://www.shizuoka.jrc.or.jp>

日本赤十字社



この印刷物は、みなさまからいただいた資金で作っています。