

消防宗像

夏の事故！見逃さないで、体のサイン！

うっとうしい梅雨の時期が終わると夏本番。海に山に本格的な夏のレジャーシーズンを迎えます。今回は、暑さが厳しくなる時期を前に、いざというときにぜひ覚えておきたい応急手当を紹介します。

熱中症〜子どもや高齢者は要注意！

熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされるさまざまな体の不調のことを言います。屋外だけでなく家の中でも発生します。特に高齢者は、暑くてもクーラーなどのエアコン機器を使わず我慢してしまう傾向があります。年齢を重ねると体中の水分量がだんだん減っていくので、暑さで

体の水分量が失われると脱水症状が起これ、熱中症にもかかりやすくなります。また、体の機能が成長段階の子どもも、体温調節がうまくできずに熱中症にかかりやすいです。そのほか、クラブ活動で頑張っている子どもは、いつい水分を取り忘れてしまうこともあり、指導者が気を配り十分な水分補給と休息を与えることが大切です。



☆熱中症は放っておくと死に至ります。しっかり予防し、危険性を認識し、すぐに応急手当をしてください。また、熱疲労、熱射病は医師の診察が必要です。まだ大丈夫と思わずに病院を受診してください。



★熱中症を予防しましょう！

体調を整える	睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
服装に注意	通気性の良い衣服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。
こまめに水分補給	「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩水かスポーツドリンクを飲むのが効果的です。
年齢も考慮に入れて	発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

ちゅうたの部屋 保存用

熱中症編

★熱中症の症状と危険度！

<p>めまい、失神 脳への血流が瞬間的に不十分となった状態で「熱失神」と呼びます。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 発汗に伴う塩分の欠乏により筋肉の痙攣（こむら返り）を生じ、その部分の痛みを伴う状態で「熱痙攣」と呼びます。</p> <p>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 身体がぐったりとして力が入らない状態で「熱疲労」と呼びます。</p> <p>意識障害・運動障害・高体温なのに汗をかいてない 呼びかけや刺激への反応がおかしい、真っ直ぐ歩けない、高体温なのに汗をかいていない、うつ熱状態になっている状態で「熱射病」と呼びます。</p>	
--	--

★熱中症になったときの応急手当は

休息	<p>まずは涼しい場所で休ませましょう。 日陰やクーラーなどの効いた涼しい場所で休ませてあげましょう。そのときに着ているものを緩めてあげてください。</p>	
水分補給	<p>水分補給しましょう。 汗として失われる水分の中には塩分が含まれていますので水分と同時に塩分も補給してあげましょう。スポーツドリンクは水分補給と塩分補給が同時に補給できるので効果的です。 *意識がはっきりしている場合にのみ行います。意識がはっきりしない場合、吐き気がある場合には病院で輸液処置が必要となります</p>	
冷却	<p>体を冷やしてあげましょう。 ●霧吹きで体に水を吹きかけ、うちわや扇風機などで風を送り冷却します。 ●氷嚢やアイスバックまたは、氷を包んだタオルを首の左右におく、両方の脇の下にはさむ、両足の付け根におく、そうすることで大きな血管を冷やし、体を駆けめぐる血液を冷却します。</p>	

福岡県消防職員意見発表会優秀賞獲得!

4月8日、大野城市で県下21消防本部から選抜された職員が業務を通じて感じたことや取り組むべき課題について自由に発表。宗像地区からは仁田原 繁消防士が最優秀賞に次ぐ優秀賞を獲得しました。最優秀賞を獲得した福岡市消防局代表は全国大会でも見事、最優秀賞に輝きました。

福岡県消防救助技術大会で石松チーム、吉武チームが九州大会進出!

6月10日、福津市の県消防学校で開かれ、県下25消防本部、480名の選抜された救助隊員が技術の正確性や所要時間を競いました。宗像地区からは2チーム8名が激戦を突破、7月23日に大分市で行われる九州大会に出場します。現在、九州大会に向け訓練を重ね全国大会を目指します。

石松・吉武チーム

イベント&ニュース

平成22年度第2回危険物取扱者試験

- 試験種類 全種類
- 試験日 11月28日(日)
- 願書配置予定 9月上旬から消防本部・各署所に配置予定
- 願書受付 9月16日(木)～10月1日(金)会場
- 北九州(九州共立大学)
- 太宰府(日本経済大学)
- 飯塚(近畿大学産業理工学部)
- 久留米(久留米大学御井学舎)
- 苅田(西日本工業大学)

平成22年度防火管理講習会

講習種類 甲種防火管理新規講習

受付 9月1日(水)～同30日(木)

日時 10月7日(木)、8日(金) 午前9時～午後5時

会場 東郷地区コミュニティ・センター(宗像市田熊6・7・25)

問い合わせ先 消防本部予防課 ☎(36) 3080

消防士募集

平成22年度宗像地区消防本部消防吏員採用試験

採用予定者 消防職(消防吏員) 4人程度

第一次試験日 10月17日(日)

そのほか受験手続や身体基準など詳しくは、宗像地区消防本部のホームページか消防本部消防総務課 ☎(36) 2872まで

拍子木の貸し出し

貸出用途 防火夜回り

受付 10月9日(土)～10月27日(水)

貸出日 11月1日(月)から

貸出場所 宗像地区消防本部

問い合わせ先 消防本部救急課 ☎(36) 2455

救命講習の受講者募集

救急車が到着するまでに、消えかけた命を救うのはあなたです。

個人での申し込みやグループでの参加もお待ちしています。

- ①「普通救命講習I」
- ②「普通救命講習II」
- ③「上級救命講習」

講習内容 AEDの使用、心肺蘇生法、そのほかの応急手当

講習時間 ① 3時間 ② 4時間 ③ 8時間

場所 宗像地区消防本部

問い合わせ先 消防本部救急課 ☎(36) 2455