

見せて聞かせて みんなの熱中症対策

子ども編 戸塚ふたば幼稚園

戸外活動や集団遊びを積極的に取り入れている幼稚園



夏の主な園庭遊びは「水遊び・泥遊び」です。園庭に複数のビニールプールを設置して、先生もびしょ濡れになりながら一緒に遊びます。園庭に水筒ボックスを置いて、10分~20分を目安に水分補給させています。夏休み前には、「水分補給しないと具合が悪くなって倒れちゃうかも」「お外に出るときは帽子をかぶろうね」「しっかりごはん食べてしっかり寝て、熱中症に負けない丈夫な体をつくらうね」などの内容を子どもたちにもわかりやすいよう、先生の寸劇で伝えています。



夏になると園庭に設置されるミスト



園庭での水遊び



スイカ割りをして楽しく水分補給

★物アイデア

夏季の園庭遊びには、カラ帽子を水で濡らして被らせています！乾いてきたら、再度水で濡らしての繰り返し!!



高齢者編 しらゆり園



涼しい浴衣を貸し出しています

年々、暑くなる時期が早まっているので、今年は4月下旬に冷房に切り替えましたが、中には暑がりの人、寒がりの人、エアコンを嫌がる人などさまざまなので、エアコンに風避けのシートを設置したり、服装で調整したりしています。水分は、1日3回の食事のほか、10時と15時のおやつ時間で、最低でも5回は摂取できるようにしています。一人ひとり食事や水分補給の記録をして、脱水にならないように気を付けています。食が進まない人には、そうめんなど、のど越しのいいものや、食事レクリエーションの中で、かき氷やパフェなどを提供して、涼をとっています。



グリーンカーテンになっているゴーヤをおいしくいただけます

★物アイデア

積極的に水分補給をしたがらない人には、清涼飲料水やゼリーなどを提供しています。



体動センサー

体の下に敷くと、心拍数や呼吸数などの体の状態がリアルタイムでわかるので、熱中症予防にも繋がっています。

熱中症が起こるのなぜ?



高温多湿の環境に長時間滞在



体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなる



熱中症になる

主な熱中症対策

- 涼しい服を着用
- 日傘や帽子を使用
- 日陰を利用
- 水分・塩分補給
- エアコンや扇風機を活用

熱中症の症状と応急処置

- 筋肉のこむら返り
 - 大量の汗
 - めまい
 - 倦怠感・高体温
 - 立ちくらみ
 - 頭痛・吐き気
- 氷のうなどで、首・脇の下・太ももの付け根を冷やしましょう
- 自力で飲める場合は、スポーツドリンクや経口補水液、塩あめなどを摂取させましょう。

いよいよ夏本番です！

昨年、5月から9月までに熱中症で搬送された人は、市内で1,638人、区内では126人と、年々増加しています。熱中症のことを正しく知って、対策をすることが大切です。熱中症予防のために、さまざまな工夫をしている皆さんの熱中症対策をご紹介します。

学校生活編 戸塚中学校



室内では大型扇風機やスポットクーラーを設置

部活動は、週のうち平日1日以上、土日1日以上の「部活動休養日」があり、部活動の時間も平日は2時間程度、休日は3時間程度としています。昇降口にはミストシャワーを設置、体育館などには、大型扇風機やスポットクーラーなどの冷却装置を設置しています。部活動後に、プールに入ってクールダウンする部も。部活動内容も全員同じではなく、個々の体力に合わせた内容にしています。

★物アイデア

部活動前に「手」「腕」「顔」「脚」を水で冷却、あえてタオルなどでふき取らずに活動をしています。



学校生活の中の熱中症予防は…

体育館で行っていた全校集会を涼しい教室での校内放送に変えたり、生徒が自宅から持参する飲み物だけでは足りないこともあるので、校内に飲み物の自動販売機を置き、いつでも買えるようにしてあります。また、校内にポスターを貼って注意喚起もしています。



戸塚消防署作成熱中症ポスター



暑さ指数がわかる機器を設置して熱中症の危険度をチェック！

小型の機器は部活動の顧問の先生がチェック！危険度が高い場合は活動中止



保健室に大型製氷機と塩分のタブレットを設置

消防署編 戸塚消防署



夏季の火災や長時間活動を有する災害においては、訓練を重ねている消防士でも熱中症になることも。5月頃になると、防火装備や化学防護服などを着用しての走り込みや訓練を通して、熱に強い体作りをしています。その他にも、個々に筋肉トレーニングなどで熱中症に強い体力づくりもしています。



暑さに慣れるための暑熱順化訓練



ミスト扇風機と飲料水

後方支援部隊が、大型のミスト扇風機や飲料水を積載し、現場へ行き、指揮隊と連携し、隊員の体調管理を行っています。

こんな時は救急車!!

- ☑ 意識がおかしい
- ☑ 自力で水分が飲めない

判断に迷う場合はこちら



#7119



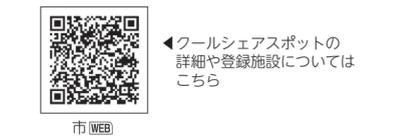
救急受診ガイド

『あんしん救急』 知って予防! 救急車



クールシェアスポットを活用しよう

冷房設備があり、外出時に一時的に暑さをしのげる施設があります。上手に利用しましょう。



クールシェアスポットの詳細や登録施設についてはこちら

戸塚消防署 (Tel) 881-0119