

平成 23 年度全国統一防火標語

「消したはず 決めつけしないで もう一度」

遠野消防署宮守出張所

ひまが  
火守リトピックス  
No.11

～熱中症・登山について～

火災件数

2 件

救急件数

86 件

H23 年 5 月 31 日現在

## あつい夏がやってくる！熱中症対策を忘れずに！！

最近暑くなってきました。この時期に気をつけなければならぬのが熱中症です。症状はめまいや嘔吐、脱力、痙攣などがあります。熱中症を予防するためには、

### ①水分をこまめに摂る。

…水でも良いが、スポーツドリンクなどが最適。

### ②炎天下での長時間の作業や運動は控える。

…特に午後の気温が高い時間帯に注意が必要。

### ③部屋を閉め切らない。

…屋内にいても熱中症になります。

以上の3つが必要となります。

熱中症の応急処置として、

### ①涼しいところへ移動する。(日陰など)

### ②水分が摂れるようであれば摂る。

### ③首・脇・太ももの付け根などを冷やす。

などがあります。熱中症だと思ったら無理をせずに十分な休養を取りましょう。



## 早池峰山遭難救助合同訓練



まもなく早池峰山も山開き。毎年県内外からの多数の登山客で賑わいを見せる早池峰山でも、登山中の遭難や事故が発生しています。

今回は花巻市・花巻警察署をはじめ8つの関係機関が一体となり、事故発生時の迅速かつ有効な救助活動を行うための合同訓練を実施しました。

## もし遭難してしまったら…

気をつけていても悪天候などにより遭難してしまう可能性があります。遭難してしまったら

### ①道に迷ったらむやみに動き回らず、体力を温存する。

### ②川沿いを下ってはいけない。(…川沿いを下っていると、雨での増水や鉄砲水などの危険や、滝などで滑落する危険があるため)

この2つの事を心がけましょう。

また、道に迷っても山頂に向かうことで必ず登山道があり、ほかの登山者や救助隊に発見される可能性もあります。

そのほか、「自分は絶対に下山できる」という強い気持ちを持つことも大事です。