

の危険ポイントを チェックして 楽しい夏休みを過ごそう!

真っ黒になるまでプールで泳いだり、家族みんなでキャンプやバーベキューをしたりと、楽しみがいっぱいの夏休み。しかし、こうした夏のレジャーは危険と隣り合わせのことも多く、残念なことに毎年、痛ましい事故が起こっています。楽しい夏を台無しにしないためには、事前に危険ポイントをしっかり確認しておくことが大切です。そして、万一の時にあわてないように、いろいろな場面での対処法も覚えておきましょう。

これが危険!

- 足場を十分に確認しない。
- 増水や潮の流れの変化に気付かない。
- 天候の変化を気にしない。
- 波が高い時に岩場などに近づく。
- 自分が泳げる限界を知らない。
- 救命胴衣を着けずにボートなどに乗る。

こんな時は…

水難事故では、服を着た状態が8割近くを占めています。川や海に落ちた時、生命を救うカギとなるのが、救助されるまで浮いていられるかどうかということ。慌てて、むやみにもがいたりせず、まずは水を飲まないように息を止め、肺の空気を利用して自然に水面に上がるようにします。そして、浮くことができたなら、呼吸が楽にできるように仰向けになりましょう。

岸からペットボトルを 投げ入れて

空のペットボトルは、浮き具の代わりをしてくれます。必ずふたをして、流されないように釣り糸などを結び付け、落ちた人に投げてあげてください。落ちた人は、受け取ったら仰向けになって胸の位置でしっかりと抱え、呼吸を確保しましょう。



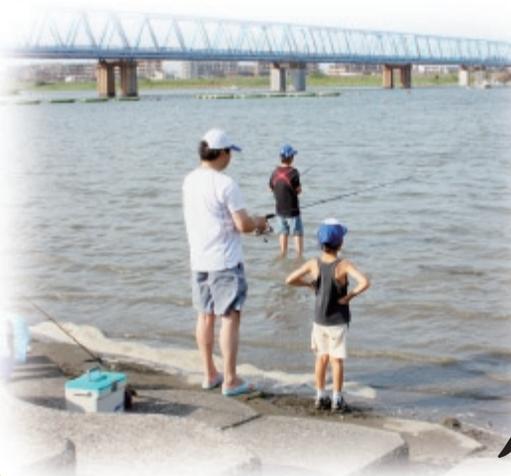
岸が近くて泳げそうなら 平泳ぎで

いくら泳ぎが得意でも、服を着たままでは思うようにいきません。クロールは、腕や足が水面から出るととても重く感じ、泳ぎにくさが増すことに。岸が近くて自力でたどり着けそうな場合には、平泳ぎをしましょう。



夏は、ハゼ釣りなどにぎわう江戸川。川や海では、ちょっとした不注意が事故につながることも多いため、常に周りの状況を見ながら慎重に行動しましょう。

川・海



プール



市内には、市民プールを始めとする大小25の市のプールがあります。海と違って目が届きやすく、底に足が着くからといって、過信は禁物。一人ひとりが、きちんとルールとマナーを守りましょう。

これが危険!

- 準備運動をしない。
- 体調が悪く感じながら泳ぐ。
- 小さな子どもから目を離す。
- 飛び込みや潜水をする。
- 悪ふざけや、おぼれたまねをする。
- 排(環)水口の周りで遊ぶ。

市民プールの監視員から

体調管理はしっかりと

意外なようですが、プールでも脱水症は起こります。水の中に入ると涼しくなりますから、直射日光を浴びてたっぷり汗をかいていても、気付かないことが多いようです。こまめに水分補給をして、定期的な休憩も心掛けてください。

大人に限れば、若い人の飲酒が目立ちます。禁止されていますし、酔って泳ぐと心臓に負担が掛かってとても危険ですから、絶対にやめてください。それと、深酒をした翌日は脱水状態になっていることが多いので、たとえ子どもの付き添いでも避けるようにしましょう。



●市民プール ☎338-7346

開場期間	曜日	時間	使用料(税込み)			
			大人	高校生	小・中学生	幼児
8/31(日)まで	毎日	午前9時～午後5時	730円	490円	240円	
9/1(月)～7(日)	月～金曜日	午後1時～5時	360円	240円	110円	無料
	土・日曜日	午前9時～午後5時	730円	490円	240円	

★ミニプールなどその他の市のプールは、7面で紹介しています。

小塚山公園の市民の森や里見公園など市内には緑豊かな公園があり、昆虫採集も楽しみの一つ。子どもは、夢中になると周りが見えなくなることが多いので、出掛ける前に注意点をおさらいしましょう。



昆虫採集

これが危険!

- 帽子をかぶらない。
- 普段よりたくさん汗をかく。
- 何時間も走り回って休憩しない。
- 水分を取らない。
- 草むらに入る。
- 危険な場所に近寄る。

こんな時は…

夏には決まってニュースになり、救急搬送される人が続出する熱中症。厳しい暑さによって体温調節ができなくなったために体内に熱がこもり、水分や塩分のバランスが崩れて異常が現れる熱中症は、重篤になると生命を脅かすこともあります。炎天下に限らず、高温多湿の室内でも発症するため、家の中にも注意が必要です。直射日光を避けるのはもちろん、通気性の良い衣類やこまめな水分補給などで、しっかりと暑さ対策をしましょう。

危険信号を見逃さないで!

- ▶ 体温が高い
- ▶ 大量の発汗
- ▶ 吐き気やおう吐
- ▶ めまいや頭痛
- ▶ 筋肉や全身のけいれん
- ▶ 全身の倦怠感や脱力感
- ▶ 意識障害

「熱中症かな?」という時は

- ▶ 涼しい場所に避難する。
- ▶ 衣服を脱がせて体から熱を逃がし、水をかけたり、風を当てたりして冷やす。
- ▶ 冷やしたタオルなどを、首、脇の下、太ももの付け根、股関節などに当て、体温を下げる。
- ▶ スポーツドリンクや食塩水(水500mlに食塩0.5~1g)を与える。
- ▶ 自力で水分が取れない場合は、迷わず医療機関に搬送する。

◎環境省の熱中症予防サイト (<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>) では、さまざまな関連情報を提供。都道府県ごとに、今日と明日の暑さ指数や速報も発表していますので、体調管理に役立てましょう。

日頃から、もしもに備えよう!

事故や病気で急に心臓停止した場合、救急車が到着するまでの数分間の救命処置が、その後を大きく左右します。市では、電気ショックを与えて正常な心臓のリズムに戻すAED(自動体外式除細動器)を、市内190カ所の公共施設に設置しています。

AEDの操作はそれほど難しくはありませんが、いつでも自信を持って対応できるように知識を身に付けておきましょう。消防局では、AEDを使用した心肺蘇生法や応急手当などが習得できる救命講習会を、定期的に開催しています。日程や会場は、広報いちかわでもお知らせしますので、どうぞご参加ください。

問い合わせ ☎333-2111 消防局救急課

★AEDの設置場所一覧と8月の救命講習会は、3面で紹介しています。



▲AEDは、公民館などでは入り口付近や事務室などの取り出しやすい場所に、学校では主に職員室や保健室、事務室などの前の廊下に設置。

夏休み特集

夏 チ 楽



キャンプなどでの野外炊事で、特に気を付けたいのが火による事故。やけどや火災を防ぐため、火の扱いには細心の注意を払いましょう。



キャンプ・バーベキュー

※市民キャンプ場や江戸川河川敷では、直火でのバーベキューは禁止されています。

これが危険!

- 着火剤を継ぎ足す。
- テントの中で火を使う。
- 火が消えたかどうかの確認をしない。
- 慣れない包丁や刃物を使う。
- 傷みやすい食品を常温で置いておく。
- 最新の気象情報を確認しない。

こんな時は…

やけどをしてしまったら、水ぶくれなどを広げないためにも、少しでも早く熱を取り除くことが肝心。15分以上冷やし、痛みが治まったらガーゼなどで保護します。



腕や足の場合

流しっぱなしにした水道水を器で受け、その中にやけどした部位を入れます。器がない時は、ハンカチなどで覆った上に水を流します。

体の場合

清潔なタオルなどを水で濡らし、やけどした部位に当て、タオルはこまめに取り替えます。

衣服を着ている場合

慌てて服を脱がさず、その上から水道水を流しかけます。

★いちかわ市民キャンプ場(柏井2-992-1)の夏休みの空き状況や申し込み方法など詳しくは、☎373-3111 スポーツ施設課へ。