



熱中症に注意!!

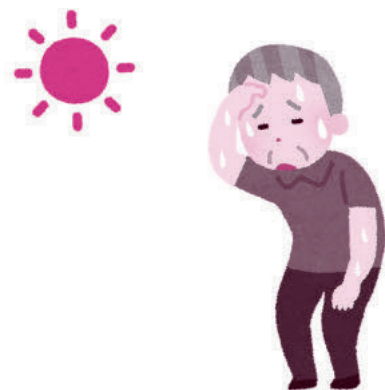
夏本番に向けて、最高気温が30℃以上となる真夏日、35℃以上となる猛暑日が増えていきます。その気温上昇とともに、熱中症に注意しなければなりません。正しい知識を身に付けて熱中症を予防しましょう。

熱中症とは？

気温や室温が高い中での運動や作業により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、様々な症状を引き起こす病気です。

症状については、体温上昇、頭痛、めまい、立ちくらみ、体がだるい、気分が悪いなどがあり、症状が重いとけいれん、意識障害などが見られます。

また、屋外には限らず室内にいても熱中症になる場合があるため注意が必要です。



熱中症のおもな症状

症状1：めまいや立ちくらみ、顔のほてり

症状2：こむら返りや筋肉のけいれん

症状3：体のだるさや吐き気

症状4：どんなにふいても汗が出る、まったく汗をかいていない

症状5：体温が高い、皮ふが熱かったり赤く乾いている

症状6：呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

※重度の熱中症にかかっています。すぐに医療機関を受診しましょう。

症状7：呼びかけに反応しない、自分で水分補給ができない

※むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症を予防しよう

- ・炎天下や非常に暑い場所での長時間作業やスポーツは、できるだけ避けるようにしましょう。
- ・水分をこまめに補給しましょう。（少量の塩を加えた水、スポーツドリンクが効果的です）
- ・無理をせず、適度に休憩をとるようにしましょう。
- ・外出時は、なるべく直射日光に当たらないようにしましょう。
- ・こまめに室温を確認し、扇風機やエアコンを使用して室温を調節しましょう。
- ・バランスのよい食事としっかりとした睡眠をとしましょう。



■問い合わせ■
消防本部 ☎54 - 0119

第45回茨城県消防救助技術大会に出場

ほふく救出チームが第1位！全国大会へ!!

6月26日に当消防本部で開催された第45回茨城県消防救助技術大会の第1ブロック個人種目選考会において、ほふく救出チームが見事優勝し、8月24日に京都府で開催される第47回全国消防救助技術大会に出場が決定しました。

当消防本部としては、昨年のロープ渡過の種目に続き、2年連続で全国大会へ出場します。

ほふく救助とは？

3人1組（救出される人〔※以下、要救助者〕を含む）で、1人の隊員が空気呼吸器を背負って、8mのトンネルをくぐって反対にいる要救助者に接触して、要救助者と一緒に脱出する訓練です。

（標準所要タイム 1分10秒）

所要タイム42秒・減点なし



左から菊池幸平隊員、菊池優介隊員、平根圭将隊員



引揚救助チームが第3位に入賞!!

6月14日に茨城県立消防学校で開催された第45回茨城県消防救助技術大会において、引揚救助チームが第3位（全30チーム中）に入賞しました。ロープブリッジ救出チームを含め、惜しくも関東地区指導会へ進出はできませんでしたが、訓練の成果を十分に発揮し、健闘を讃えました。

引揚救助とは？

5人1組（救出される人〔※以下、要救助者〕を含む）で、2人の隊員が空気呼吸器を背負って、高さ7mの壁を降ります。そして下にいる意識のない要救助者を搬送します。塔の上にいる残り2人の隊員によって、要救助者をロープで引揚げ、救出に向かった隊員も腕の力で登って脱出する訓練です。

（標準所要タイム 2分30秒）

所要タイム 1分19秒・減点なし



後列左から鈴木敬士隊員、菊池紳吾隊員、黒澤拓也隊員
前列左から梶徳隊員、小林卓也隊員