

8月・9月は熱中症に注意しよう！！ 湿度が高いときは注意

熱中症って何？

通常ならば体温が上がると、自律神経や汗の働きで、熱を体の外へと逃がし体温の調節をします。
しかし、気温や湿度の高い環境下に長い時間滞在したり、汗のかき過ぎで体内から水分が減り続けると、
体温を調節する機能が鈍くなって、熱が体にこもったまま体温が上がり続けてしまう、**非常に危険な症状**です。



熱中症にかかる条件

その1 気象環境要因・・・「気温」、「湿度」、「気流」、「日射」等
その2 健康状態要因・・・「体格」、「年齢」、「体調」、「持病」等
その3 行動要因・・・「作業」や「運動の時間/強度」、「発汗量」、「水分補給状態」等
これらの3つの要因が組み合わさり熱中症を引き起こします。
高齢者と乳幼児、子どもは熱中症にかかる条件を満たしやすいので特に注意が必要です。

熱中症の初期症状

初期は、めまいや立ちくらみ、顔のほてりなどの症状が出ます。
次第に、だるさや吐き気、頭痛や筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。
汗のかき方に異常を感じる、呼びかけに反応しない、自分で水分補給ができなくなるなどしたら、既に**危険な状態**です。すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症予防

暑さを避ける

- ・外出先では日傘や帽子の着用。
- ・扇風機やエアコンで室温を調整。
- ・天気の良い日は日中の外出を控える。
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



こまめに水分補給をする

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
 - ・大量に発汗する状況では塩分も忘れずに補給しましょう。
- ※発汗した後は経口補水液による補給が効果的です。
高血圧の方は塩分の量をお医者さんに相談してください。

熱中症の応急処置

- 速やかに涼しい場所に避難させる。
- 首・脇・太ももの付け根など、太い血管部分を重点的にして体を冷やす。
- 水分と塩分を補給する。



(嘔吐している場合、水分を飲ませることは避けましょう)
体にこもった熱を冷ます事を意識して処置を施してください。
症状が進行してしまい、頭痛や吐き気を訴えたり、既に体がぐったりしている様であれば、直ちに救急車を呼びます。
救急車が到着するまでに、涼しい場所に寝かしてつけて体を冷やし、水分補給が出来るようであれば、**様子を伺いつつ**水分の補給をします。※**危険**なので無理に飲ませないこと！
からだの熱を冷ましてください！！

コロナ禍の熱中症対策

屋外では、人と**2メートル以上**離れているならマスクをはずしましょう。
多人数で集まる時は、冷房中でもこまめに室内の空気を入れ替えましょう。
体調に異変を感じたら**我慢しないで診療**を受けてください。



新型ポンプ車のご紹介

2021年2月22日に 第四分団に新型ポンプ車が納車されました！！

第四分団の新型ポンプ車（車体：日野自動車製、ポンプ：ジーエムいちはら工業製）は、完全オーダーメイドで一つ一つ手作業で作られました。団員のアイデアを持ち寄り 実用性の高いポンプ車に仕上がりました。

2月22日に国立市役所にて新型ポンプ車の引渡し式が行われ、2月24日から緊急車両として運用開始しています。

今後も国立市の『安全・安心』を守るため、新型ポンプ車と共に防火・防災に取り組んで参ります。

皆さま、第四分団の新しい仲間をどうぞ宜しくお願い致します。



①赤色灯やライト等のLED化

明るさが増し視認性が向上しました。夜間緊急走行時や作業等も安心です。



②自動揚水モニターの採用

7インチワイド液晶画面となっており、水を吸い上げて火点へ水を送っている状態が、より鮮明に分かるようになりました。

③新型 可搬消防ポンプ

可搬消防ポンプ（消防用車両が進入できない狭いところでも消火活動が可能）が新しくなり、これまでより低騒音・低排出ガス仕様になり始動性能も向上しました。



④AED、救急箱、災害時用救出工具等の装備

災害・ケガ等に備え多くの装備品を積載しています。



消火器の使い方

初期消火に活躍するのが消火器です。国立市の皆さん、消火器の使い方について確認して見てください。



1. 火災を発見

★火災を発見したら、焦らず、落ち着いて行動するようにする。

2. 周りに知らせる

★大きな声で「**火事だ!**」と叫ぶ

隣近所の住人に、消火や通報の協力を求めることが重要です。

3. 消火器を探し取りに行く

★運ぶ前に安全ピンを抜いてしまわないようにしましょう。

消火器は、消火する場所まで運んでから使います。

運ぶ途中で安全ピンを抜いてしまうと消火する前に薬剤が放射されてしまい、役に立たなくなることがあるので注意しましょう！



4. 消火器を操作する

① 安全ピンを引き抜く

② ホースを外してノズル先端を持ち火元に向ける

(ホースがないものは、ノズルを火元に向ける)

③ レバーを握り、火元へ向けて放射

(レバーが固い場合は、体重をかけながらレバーを握りましょう)

※消火不能になった場合を考えて逃げ道を確保、逃げ口を背面にして消火します。

消火器による消火限界の目安は、炎が天井に到達するまでです。

危険と感じた場合は、直ちに安全な場所に避難し消防隊の到着を待ちましょう。

補足説明

・消火器を使用する場合は、燃えているものをしっかり確認し、姿勢を低くして、熱や煙を避けながら火元へ向けて放射しましょう。また、粉末消火器を使う場合には、粉末の消火薬剤で一瞬にして周りが見えなくなることがあるので、出口を背にして放射することも大切です。

一般的な粉末消火器の放射時間は約10秒から14秒程で、放射距離は3メートルから8メートル程度です。

天ぷら料理の火災の場合は、油の飛散を防止する為、壁の跳ね返りを利用して、フライパン等の火元に消火薬剤が入るようにしましょう。

・消火器は、誰もが目に付きやすく、使いやすい場所に置きましょう。また、湿気の多い場所や陽のあたる場所を避け、転倒しないような工夫をおきましょう。せっかく備えた消火器も、サビや損傷などの異常が生じると“いざ”という時に使えなかったり、本体が破裂して思わぬ怪我をしたりすることがあります。

・日頃から、安全ピンの取り付け状況や、内部圧力などを確認し、適切な維持管理に努めましょう。

消火器の点検項目として、

- ①安全ピンはあるか。いたずら等で使用された形跡がないか。
- ②容器本体、底部、ホース、ノズルに腐食・変形・損傷・劣化がないか。
- ③蓄圧式の場合、圧力計の指針は緑色の部分を指しているか。
- ④陽のあたる場所や湿気の多い場所に設置していないか。

などをしっかりと確認しましょう。

火災から命を守るために、いつでも安全に消火できるよう、事前の準備をしておくとともに、いざ火災が発生した場合は、ここで学んだ内容を思い出し、落ちついて安全な消火を心がけましょう！

記事の内容のほとんどを東京消防庁のホームページの内容より引用しております。下記webサイトもご参照ください。
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/contents/gensai/contents01_1.html#beginning

国立市消防団第1分団 広報

郵便番号 186-0013 住所 東京都国立市青柳 2-8-60

電話番号 042-523-9991

防災！《ライフラインが長時間止まる時》

ライフライン(電気・ガス・水道)が長時間止まる生活をしたことはありますか？

- ・ 3週間、歯磨きができない、お風呂に入れない
- ・ 1か月、加熱調理した料理が食べられない

↑こんな生活を想像してみてください。

東日本大震災(震度7)では、ライフライン復旧までに、

- ・電気 復旧まで: **約1週間**
- ・水道 復旧まで: **約3週間**
- ・ガス 復旧まで: **約5週間** かかっています。



見落としがち！でも必要！な 防災の備え10 ※基本的な非常持ち出し用品等は春号に記載。

- ① ポリタンク(給水用)——給水所から自宅まで水を運ぶのにペットボトルしかないと困る
- ② (車の)こまめな給油——車(ガソリン)がないと何をするにも大変
- ③ スマホの予備バッテリー——家のだけでなく、職場など外出時にも必要
- ④ (体を拭くための)ウェットシート——断水時にはお風呂に入れないので
- ⑤ LED ランタン(2個以上)——懐中電灯1つだけで、それを誰かがトイレに持っていったりすると部屋が真っ暗になるので、置けるタイプのもがあるとよい
- ⑥ 簡易トイレ(非常用トイレセット)——断水時にはトイレが使えないので
- ⑦ 現金——停電時は買物でキャッシュレス支払いができなくなるので
- ⑧ 簡易ストーブ——特に冬場あると重宝する
- ⑨ ガスコンロ——非常食は乾いたものばかりで、温かいものを食べられるとほっとする
- ⑩ 自分に合った非常食——食物アレルギーを持つ人、高齢者や糖尿病の人は支援物資で食べられるものが少ないので

出火報の出動状況

令和3年4月～6月

火災出動3件

(内訳:火災2件、誤報1件)

出動人員194人



Kunitachi
Fire
Volunteer
Corps

SAKURA

SAFE KUNITACHI RAINBOW

Women's Team

お問い合わせ・発行

国立市消防団 国立市役所 行政管理部 防災安全課

〒186-8501 国立市富士見台 2-47-1 電話: 042-576-2111 (内線 146)