

大和市少年消防団

KANAGAWA Y.B.F.C.

団通信
第22号

令和2年6月発行

皆さん、元気になっていますか？ 学校生活が再び始まり、毎日頑張っていることと思いますが、団員の皆さんは、引き続きコロナ対策をしっかりと行い、「自分」と、「自分を取り巻く人達」の健康を守ってください。

今回の団通信では、前回、紹介できなかったチーフのあいさつと、マスクを着用していることで心配が高まる「熱中症」についてお知らせします。



予防課のチーフを紹介します！



田中 一哉 (たなか かずや)

「みんな～元気ですか？」・・・

思うような生活が送れずに「つまらない。」という声が聞こえてきそうです。こんな時、1日1つ「なぜ？」を見つけて、その「なぜ？」を「解決」してください。「なぜ？」は成長の始まり。」

それでは第1問 「なぜ？コロナウイルスという名前なの？」

これからも、みんなが楽しく、安全に活動できるよう見守っていきます。



平岩 健 (ひらいわ けん)

新型コロナの影響で、いろいろと「大変なとき」。

皆さんが少年消防団員になったのは、災害時に「ピンチを脱出」する力や、「ピンチをチャンス」に変える力を身に付けるためです。

今こそ、「自分は何をするべきか」をしっかりと考え、そして「行動」にしましょう。



小林 裕之 (こばやし ひろゆき)

皆さんと一緒に活動するのは3年目となりました。

会うたびに成長する皆さんを見るのが楽しみでしたが、今は我慢の時ですね。

今度、会うときは、元気な姿を見せてください。

大和市イベントキャラクター
ヤマトン
Arakawa Hiromi



松井 康浩 (まつい やすひろ)

大和市のとなり、町田市に住んでいます。今は娘(11歳)息子(5歳)と不自由な生活が続いていますが、「気持ちは明るく」過ごしています。こんなときでも1日1日を大切に。一緒にがんばりましょう！



上西 創 (うえにし はじめ)

大学に入学するため、三重県から神奈川県に引っ越してきました。コロナウイルスの影響でストレスがたまっていると思いますが、もう少し我慢して、終息したら思いっきり楽しみましょう！



みんなに会う日を楽しみにしています

熱中症について学ぼう😊💧

毎年、たくさんの方が熱中症になっています。去年は、全国で7万人以上、大和市では103人が救急車で運ばれました。今年はマスクを着けていることから、熱中症になる可能性が高くなると言われています。水分補給や体調管理には、いつも以上に気をつけよう！！

人は生きるため常に体内で熱を発生させています。



暑い場所で運動したりすると体内の温度が上がるため、汗をかくことで体をぬらして冷やそうとします。



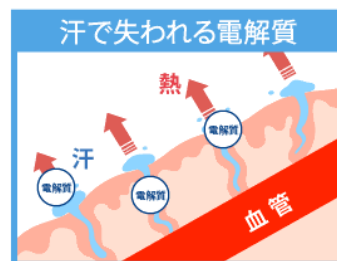
汗をたくさんかくと、体がだるくなったり、頭痛や吐き気がしたりすることがあります。



△熱疲労△

失われた電解質（塩分）を水分や食事などで補給しないと、さらに体が悲鳴をあげてしまいます。

これは、汗をかいて体の水分（血液など）が足りなくなると、筋肉などを動かすのに必要な電解質（塩分）が汗と一緒に体の外に出てしまうからです。



熱中症には

- ① 熱疲労
- ② 熱けいれん
- ③ 熱失神
- ④ 熱射病

の4つの症状があるんだよ！



さらに症状が進むと、言葉がうまく話せなくなったり、意識を失ってしまう場合もあり、大変危険です。

涼しい場所で休ませて～

そうすると、筋肉がうまく動かなかったり、しびれたり、けいれんを起こしたりします。足がつる～!!



△熱けいれん△

そして脳に血液が行きにくくなると、めまいがしたり、意識がもうろうとしてきたりします。ふらふら～



△熱失神△



△熱射病△



団通信クイズ

問題 すでに症状がでている場合、水分補給としてより適しているのは？

- ① スポーツドリンク
- ② 経口補水液（OS-1、アクアリソタなど）

答え ② 経口補水液

一般的に、スポーツドリンクは飲みやすいように糖分と塩分がバランスよく入っていて、経口補水液は、失われた塩分などをより早く体に吸収させるために塩分が多めに入っているんだって。

※OS-1 (500 ml) とお味噌汁 (150 ml) は、ほぼ同じ塩分量が含まれているそうです。

つまり！！

予防にはスポーツドリンクを！

症状があれば経口補水液を！

少年消防団の皆さんは、熱中症にならないように普段から「**予防**」をこころがけてください。

運動をしたり気温の高い場所で過ごしたりする場合には、その前の休み時間などで水分補給をするなど、「**自分のことは自分でしましょう**」。

そして、「**予防**」の方法や、症状が出たときの対応のしかたを、周りの人にも教えてあげるなど、「**互いに助け合いましょう**」。