1. 震災が来たら
2. 熱中症対策

自己紹介

名前：西﨑 翔(つばさ)

階級：団員（在籍7年目）

年齢：33歳

家族：妻、長男（2歳9か月）

出身：目黒本町

向原小、目黒九中卒業

首都直下型地震って、来るの？

・30年以内に70%の確率（2013年　内閣府発表）

・4年以内に70%（2011年　東大地震研究所）

→正直、いつ来るかは分かりません。

<u>しかし、確実に来ます。</u>

発災時、直後の行動

・自分の命が最優先（もちろん家族も）

物が「落ちてこない、倒れてこない、移動しない」場所へ

（揺れが収まってから）

・火元を確認　／　出口を確保　／　情報の収集

発災時にやってはいけないこと

・火を使わない

・通電させない（ブレーカーを上げない）

・エレベーターは使わない

・不要不急の電話をしない

・車を使わない

・一人で救出活動をしない

正しい情報収集

・家族の状況
・自宅内外の状況
・近所の安否確認

・テレビ、ラジオ、サイトをチェック
・SNSは貴重だが要注意

→ 避難の判断を！
（避難勧告・倒壊の危険・火災・ライフライン）

避難前の行動

・初期消火（無理はしない）

・ブレーカーを落とす

・ガスの元栓を閉める

・安否メモを残す

・連絡手段を確保しておく

確認：大きな揺れが来たら！？

まず身を守る

↓

火元確認、出口確保、情報収集

↓

避難の判断

熱中症の発生状況

救急搬送人数（東京消防庁管内・平成27年6月～9月）

4,702名

うち、約半数が65歳以上。その7割が75歳以上。

12歳以下…全体の４％。

だが、10代は高齢者の次に多い。

学校管理下では、ほとんどがスポーツ活動。

熱中症を防ぐために

１．暑いときに無理な運動をしない

２．急な暑さに要注意

３．失われた水と塩分を取り戻す

４．衣服を調節する

５．体調管理を心がける

1．暑いときに無理な運動をしない

・WBGT（気温・湿度・輻射熱）が望ましいが、

気温を目安に判断

・35℃以上は原則中止！特に子どもはNG！

2. 急な暑さに要注意

・6月は、7月よりも約3℃低い気温で発生

・1～2週間の順化期間を設ける

・夏本番前に冷房に頼りすぎない

3. 失われた水と塩分を取り戻す

・ふさわしい飲料

5～15℃　／　0.1～0.2%の食塩　／　4～8%の糖質

・水中毒（低ナトリウム血症）に注意

・喉の渇きに基づいた自由飲水を

4. 衣服を調節する

・半袖短パンなどの軽装薄着が適している

・防具などは休憩時間に緩める

5. 体調管理を心がける

・熱放散には循環機能が影響

・肥満児はリスクが高い

熱中症になってしまったら・・・

熱中症は病名ではない！

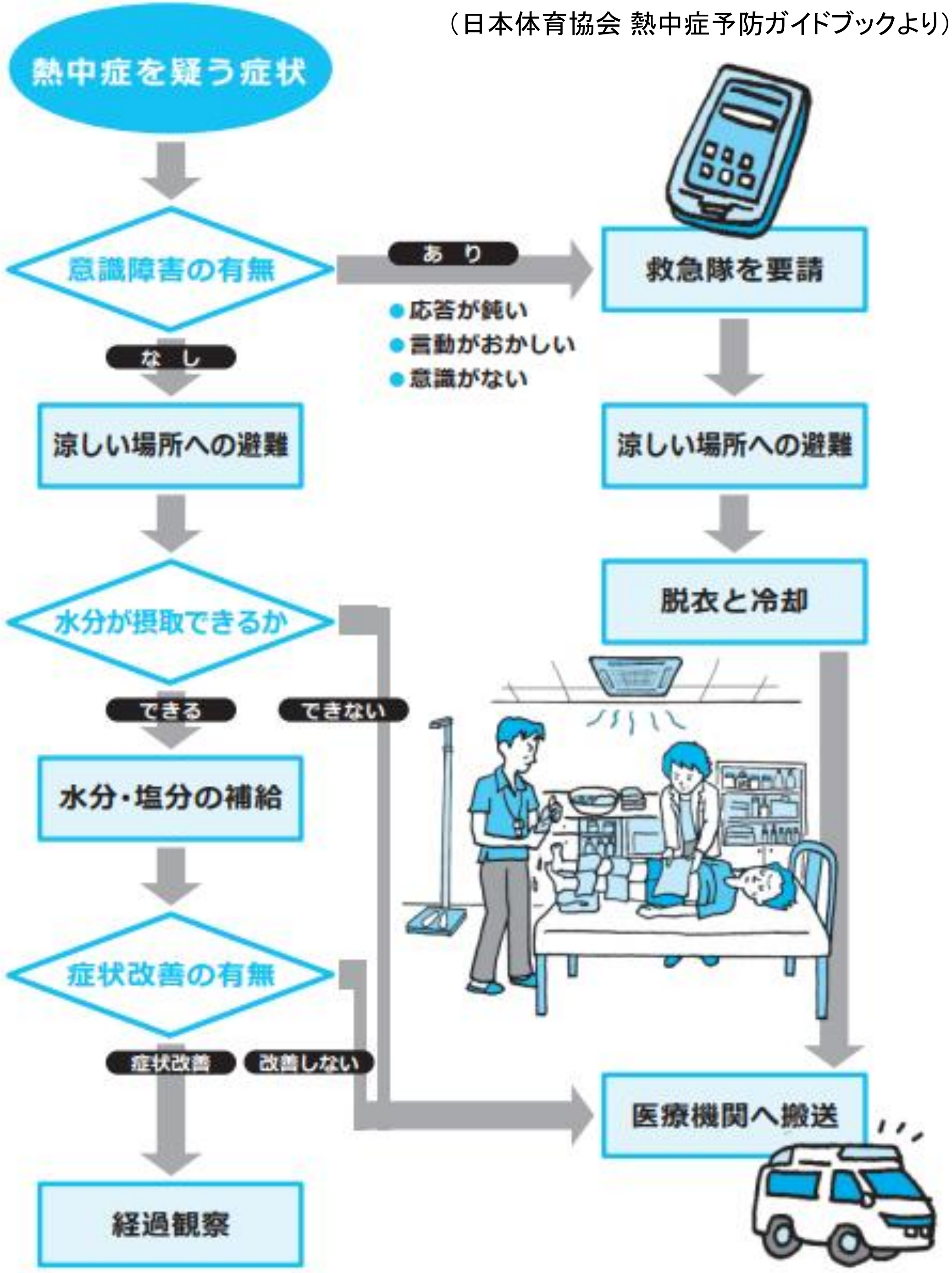
熱失神 ／ 熱けいれん ／ 熱疲労 ／ 熱射病

様々な原因が関係しているため、

症状ではなく **<u>重症度に応じて対処する！</u>**

（日本体育協会 熱中症予防ガイドブックより）

救急処置の流れ



※ 症状が改善しても、
当日の運動は控える！

最後に一言

大震災に備えて･･･

イメージトレーニング！

熱中症は･･･

人災です！

ありがとうございました。

入団もお待ちしています！