

【8月の主な実施行事】

- ・役員会:8月9日
- ・ごみ分別巡回:8月7日・21日
- ・ソフトボール大会早朝練習:8月11日
- ・まち協盆踊り大会:8月13日
- ・きずな運営委員会:8月18日
- ・「広報たかはま」配布:8月23日～
- ・防災訓練説明会:8月23日
- ・ソフトボール大会:8月25日

【9月の主な行事予定】

- ・防災訓練:9月1日
- ・ごみ分別巡回:9月4日・18日
- ・役員会:9月6日
- ・デマンドバス町内説明会:9月7日・9日・16日
- ・八幡社草刈り:9月8日
- ・「広報たかはま」配布:9月25日～
- ・夜間パトロール:9月27日
- ・八幡社祭礼準備:9月29日

防災シリーズ No.18

日頃からの地震への備え

去る8月8日(木)に発表された「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」は、8月15日17時をもって政府からの特別な注意呼びかけは終了しました。

「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」の特別な呼びかけは終了しましたが、元々この地域では大きな地震が起こる可能性があります。日頃から地震に備えましょう。(高浜市防災メール文書引用)

1. 避難場所・避難経路の確認

避難する場所や避難ルートを家族と話し合ひましょう



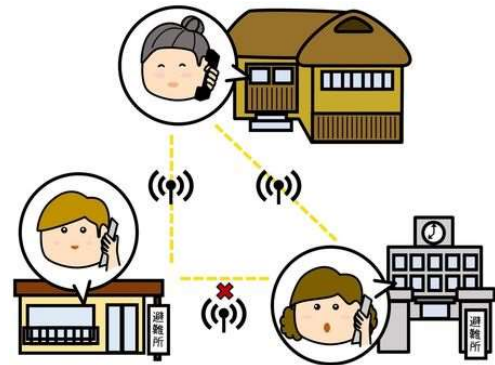
避難場所の確認

避難ルートの確認

八幡町には避難場所として、きずな会館、八幡公園、大清水公園、大坪公園、吉浜北部保育園等があります

2. 家族との連絡手段の確認

家族の居場所を知り、連絡が取れるようにしましょう



3. 家具の固定

倒れやすい家具は固定しましょう



4. 非常持出し品や非常食の確認

非常持出し品をあらかじめ用意しておきましょう
非常食は最低3日間は過ごせるよう、用意しておきましょう



熱中症警戒情報

連日猛暑が続く、愛知県に熱中症警戒アラートが発表されています。熱中症警戒アラートとは熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。
(本文章は8月中旬時点の状況です)

熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき(梅雨など)も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

I度 [軽症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感

発汗 平熱

●意識障害なし
●通常脱水はなく、熱も上がらない

II度 [中等症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

発汗 40度未満

●発汗あり
●体温は正常~40度未満
●意識障害なし
●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III度 [重症]

(IIに加えて)

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真つすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など(血液検査でわかります)
- 汗が出なくなる(発汗停止)

発汗停止 異常な高体温

応急処置のポイント 体を冷やして、水分補給

1 涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる
クーラーがきいた室内など涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせます。

2 身体冷却
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分冷やします。肌を水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。
✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。

3 水分摂取
脱水の治療としては経口補水液(ORS)がおすすめです。

何がいいの? どれくらい?

乳幼児
●アクアライト®ORS
●授乳中の児は母乳やミルク
乳児で脱水がもたらした場合は速やかに受診してください。

小児・成人
●OS-1®
なければ市販のスポーツドリンクや味増汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。

自家製ORS
しょう油 3g
小さじ 1杯
砂糖 20~40g
大さじ 2~4
1ℓの水に砂糖大さじ2~4杯(20~40g)+食塩小さじ0.5杯(3g)を溶かせば自家製ORSの出来上がり。
✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

119 救急車を呼んでください

●自家用車ですぐに受診

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

点滴治療が必要なため自家用車で受診。

再発熱や吐き気は使っていないの?
✕ 熱中症の発熱 → 下がらない
● 頭痛 → 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でもOK

119 救急車を呼んでください

III度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要(場合によっては集中治療も)なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

参考文献 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン

熱中症の予防対策をしましょう

- こまめな水分補給と塩分補給
- 外出時には日傘や帽子を着用
- エアコンや扇風機を上手に使用
- 体を締め付けない涼しい服装
- 暑い場所を避けて日陰を利用
- 部屋の温度と湿度を確認
- 人との間隔を開けてマスクを外す
- 十分な睡眠とバランスの良い食事

お知らせ

この10月より長年市内巡回していたバス「いきいき号」が大きく変わり「ちょいそ高浜」となります。町内会としても八幡町・新田町に居住する皆様が安心して利用できるように、高浜市と協力して地元(きずな会館)で説明会を開催します。是非説明会に参加して頂くようお願いいたします。

—説明会日程—
9月 7日(土) 午後4時から
9月 9日(月) 午後4時から
9月16日(月) 午後4時から