

ライフジャケット着用 OK

夏を迎え、海や川でレジャーを楽しむ機会が増えています。万が一海や川で流されてしまったとき、ライフジャケットを着用することで溺水などのリスクを軽減し、救助を待つ時間を稼ぐことができます。しかし、ライフジャケットは正しく着用していないとその能力を発揮することができません。



正しくライフジャケットを着用し、水のレジャーを楽しみましょう!

OK



体のサイズに合ったものを着用する



ベルトやファスナーは緩まないようにすべて締める

水の事故防止 チェックリスト

- ☒ 立入禁止に近づかない
- ☒ 飲酒時・体調不良時は水に入らない
- ☒ こどもから目を離さない
- ☒ こどもだけで遊ばない
- ☒ 連絡手段を確保しておく
- ☒ 荒れた海、荒れる予報の海には近づかない
- ☒ 天候をチェックし、急な増水に注意する

NG



サイズの合わないものを着用したり、ベルト等が緩いまたは未装着の場合、水に落ちた際にライフジャケットにかかる急激な浮力により、ライフジャケットが体から脱げてしまう危険性があります。

熱中症対策 夏の体調管理のポイント

正しい対策をとることで熱中症リスクを軽減することができます。

備える

- ▶ **暑熱順化**
運動などにより日常的に無理のない範囲で汗をかき、暑さに体を慣れさせましょう。
- ▶ **リスク回避**
厳しい暑さが予想される日は、外出や屋外作業では必要以上に無理をしないようにしましょう。

整える

- ▶ バランスのよい食事と十分な睡眠
- ▶ こまめな水分補給
- ▶ 適度な塩分補給
- ▶ こまめな休息



利用する

- ▶ 屋内ではエアコンや扇風機を活用しましょう。
- ▶ 屋外では直射日光には日傘や帽子を使いましょう。作業時は保冷剤やファン付きの作業着なども有効です。



事例



7月某日 14時頃、80代女性が草むしり中に意識を失い、倒れているところを通行人が発見して救急要請。搬送された方は入院が必要な状態と診断された。

この救急事案が発生した当日の4時から19時までの気象データを確認すると、この日の気温は午前9時から日没近くまで30℃超えが継続し、最高気温33℃、平均湿度75%と蒸し暑い夏の日であったことがわかります。

子どもや高齢者は体温調節機能が不十分なことがあり特に注意が必要です。

