



熱中症で命を落とさないために



2018.7.20(金) 制作

— ボランティア活動の前にまずは — 読 —

4アアップのため
平成30年7月豪雨復興支援情報
<http://cheerup-ehime.github.io/>

まずは体の準備!

熱中にならそう!(1週間トレーニング)

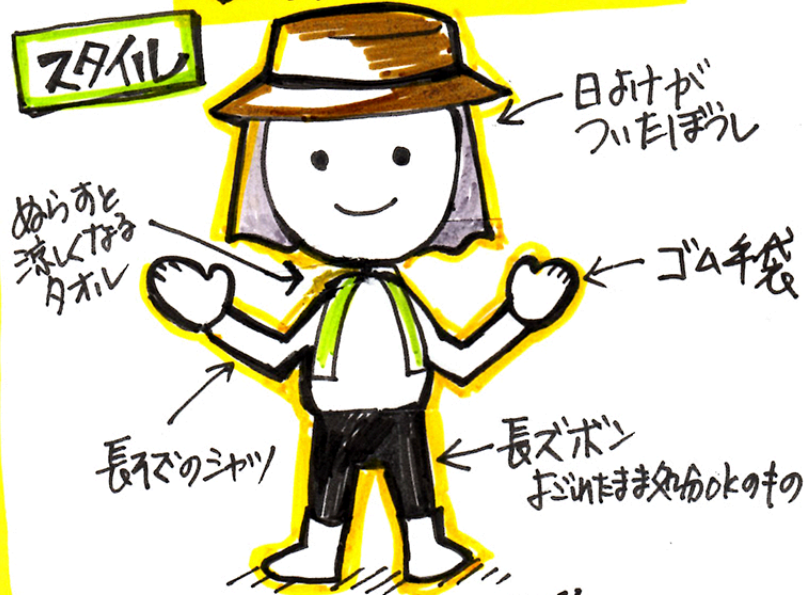


- ① 汗ばお運動を1日30分
— ウォーキングなど 自分にあったもので
- ② 運動後は牛乳を1杯
— 体温調節のキとなる血液量を増やす!



さあ、活動開始!!

スタイル



風とおしのお服装と防護スタイル

水と塩をとるタイミング

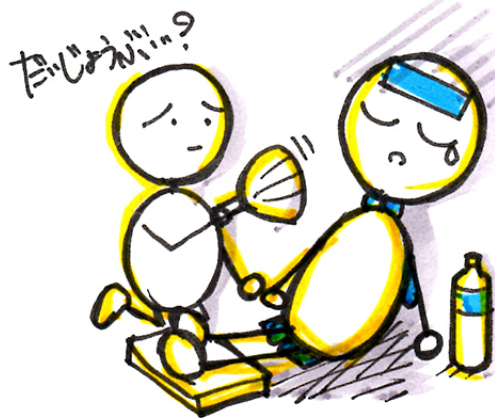
- ① ボランティア前 (1杯)
- ② 活動30分毎に (1杯)
- ③ 作業終了後 (1杯)



注意 がんばりすぎない!!

20分~30分につき10分の休憩をとるペースを厳守!!

もし熱中症の人がいたら...



- ① 日かげの涼い場所へ休ませる
- ② 着脱できる着やくつたをぬいで風を通す
- ③ わきの下、首、脚のつけ根を冷やす

注意 絶対ひとりで放置しない!!

— 突然急変あることがあります! —
鎮痛薬は使わない!!
— 腎臓機能が悪化あるおそれがあります。



熱中症になっても悲しいのは、自分だけではなく、あなただけの人。それこそ被災者、ボランティアの仲間です!!

— みんなが元気でがんばることができると、本当の復興はできるのです —

・参照元

- ・富永喜代様 Facebook 記事
- ・BuzzFeed の記事「市販薬は手軽安全? 自己判断に潜む落とし穴」

・大阪市立大学「ボランティアに参加するみなさんへ - 熱中症の対策も行いましょう」