

防災一口メモ⑤ | 梅雨の大雨から身を守るために

- ☑ 沖縄地方では5月から6月にかけて梅雨時期で雨が多くなります。
- ☑ 大雨が降りやすく、土砂災害や低地での浸水、河川の増水や氾濫が起こりやすくなります。

雨の降り方に注意し、危険を感じたら、川や排水溝などから直ちに離れましょう。子ども達が川などで遊んでいる場合は、声をかけて子ども達を危険から守りましょう。

◆避難が遅れたときは建物の2階以上へ垂直避難

浸水により水の深さがひざ下程度であっても水の流れによっては歩くことも困難です。夜間や激しい降雨時、道路冠水などで避難通路が危険な状況の場合は、屋外への移動は極力避けて、建物の2階以上に避難しましょう。土砂災害のおそれがある場合は、同じ2階以上でも山やがけ側と反対の部屋に移動しましょう。

◆早めの自主避難で土砂災害から身を守ろう！

がけ地や粘土質の滑りやすい地盤などでは、「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」などのおそれがあります。住宅周辺の地形や地質を確認し、「土砂災害警戒情報」が発表された場合や、少しでも異変を感じた時は早めに自主避難しましょう。

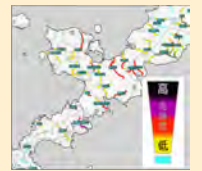
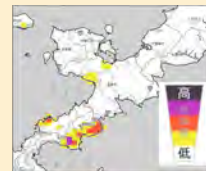
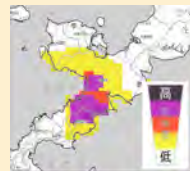
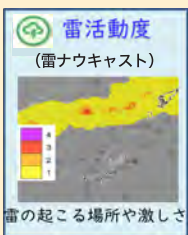
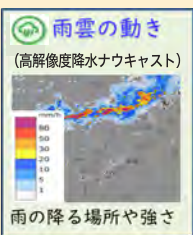
【土砂災害が発生しやすい現象】

- 雨の降り方が異常
- 急に川が濁る
- 裏山から変な音（地鳴り等）や土臭い匂い
- がけから小石がパラパラ落ちる
- がけの亀裂や水が噴き出すなど



■いつでも、どこでも気象情報をチェック！！

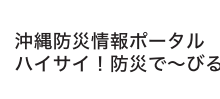
気象庁ホームページナウキャストから雨雲や雷の状況などを確認しましょう！ 特に屋外ではこまめにチェック！



大雨の時はキキクルを見て、どこで危険度が高まっているかを確認し、防災行動へつなげましょう！



防災気象情報の確認は、ラジオやテレビ等または右記のHPをご確認ください。



【お問合せ】危機管理課 ☎979-6760

ちょっとした応急手当術（熱中症）

うるま市消防本部警防課

熱中症とは、高温環境下で生じる脱水や体温上昇など体の異常の総称です。炎天下での作業やスポーツなどで生じるだけでなく、エアコンなどのない室内で過ごす高齢者や炎天下の車内に残された子どもにも生じることもあります。

症状 重症度によって次の3つの段階に分けられます。

- 軽症：立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗
- 中等症：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- 重症：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

応急手当

- エアコンが効いている部屋や日陰など涼しい場所に移動しましょう。
- スポーツドリンクや麦茶などで水分と塩分を補給しましょう。
- 服を脱がしたり、緩めたりして、霧吹きで常温の水を体に散布しうちわや扇風機などを使い、体を冷やしましょう。また、氷枕や氷のうを首の周り、わきの下、足の付け根などに置き、太い血管内を流れている血液を冷やしましょう。

予防

- 家の中ではエアコン等を利用して涼しい環境を保ちましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前に水分補給をすることが大切です。
- 暑さに備えた体づくりをしましょう。ウォーキング・ランニングなどの運動で普段から汗をかく習慣をつけ暑さに体を慣らしておきましょう。

救急車を呼ぶ目安

- 自分で水分補給ができない場合や意識状態が悪い場合。
- いつもと呼吸の様子が違う、普段どおりに歩けない場合。
- 全身のしびれ、けいれんが続く場合。
- 体がとても熱い場合。

