

いざというとき…火災

周囲のものを消火用具に

火災といえはすぐ消防機関を頼りにしますが、地震等で火災が多発し、家屋の倒壊により道路が寸断されたような状況では、消防機関にすべてを期待することは無理になります。そこで大切なものが初期消火です。

ストーブや天ぷら油の火災には、濡れ布を使う消火方法があります。また、小さな火であれば、キャベツのような大きな野菜の葉を押しつけたり、布に包んだ豆腐でたたき消したりする方法もあります。つまり、身の回りには、工夫次第で「消火用具」の代わりになるものが意外とたくさんあるということです。どんな消火用具をどこに置いておくかを、普段から考えておきましょう。

一番手っとり早い消火方法はバケツリレーです。火が大

きいうちはバケツを何杯か貯めて一斉にかけ、ある程度火が小さくなってきたら一杯ずつ、リレーで回して消火するのが上手な消し方です。

このように複数で消火に当たるときに大切なのは、効率よく作業を行うための具体的な指示です。近所の人や通行人などだれにでも大きな声で協力を呼びかけ、的確な指示を送ります。また、消火に当たる人、一人ひとりが「自分たちで消すんだ」という意識を持つことも大事なことです。



奥さん…ちよつとお耳を!

インフルエンザには予防が第一

健康一番



今月のドクター
蒲郡市民病院 小児科
長谷川雅代 医師

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによって起こる病気で、急な悪寒や頭痛が始まり、39〜40℃といった高熱が出ます。頭痛とともに咳、鼻汁が始まることもあり

熱が出ると顔、結膜、のどが赤くなったり、筋肉や関節が痛くなったりします。この関節の痛みは年長児に強い傾向があり、乳幼児では、高熱、不機嫌、食欲不振が主な症状です。また小児では、大人より下痢、腹痛もよく見られます。インフルエンザの伝染力はとても強く、空気を介して感染します。

インフルエンザにかからないためには予防が第一です。まず、過労や睡眠不足を避け、また流行時には不必要な外出を避けましょう。外出する時はマスクをし、帰ったらうがいをしてしましょう。また、ワクチンをうつ方法もあります。ワクチンの効果は3〜6カ月といわれています。

もしかかってしまった時は「安静、保温」「水分を十分にとる」「消化が良く高カロリーのものをとる」といったことに留意してください。そして合併症を予防するためにも、早めに医師にかかりましょう。