

# 熱中症とやけど

暑い季節に気をつけたい「熱中症」、そしてまさかの「やけど」。予防法と対策をチェック！！

## ①熱中症！

高温多湿な環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の体温調節機能が破綻するなどして発症し、重症化すると命の危険がある軽視できない症状です。

暑さでだるい 頭痛がする 吐き気・嘔吐 めまい	▶	室内など涼しいところで休憩させ、水分&塩分補給をさせ様子を見る。改善されない場合は119番通報！
体が異常に熱い 意識がない 混乱してる 発作が起きる	▶	すぐに119番通報を！ 首まで冷水に浸す。できないときは全身を水で濡らして扇いでください

### 予防方法 -事故ゼロに向けて-

暑さ対策と水分補給が大切。参加者の体調に注意をはらってください。気温35度が外遊び中止の目安、31度以上で要注意目安です（詳細は「暑さ指数」を確認してください）。



**猛暑が予想される場合には、イベントの中止や室内活動への変更を検討してください。**

## ②まさかの やけど

直射日光と気温の上昇でなど遊具の金属や、石、アスファルトの表面温度が高温になり、70℃を超えることも。40～50℃でも長時間の接触で低温やけどのおそれがあり注意が必要。

熱いものに触れて手のひらが赤くなった	▶	軽度の火傷の可能性があります。水道などの冷水で冷やしましょう。
水ぶくれ 皮膚が裂けた 範囲が広い	▶	上記冷却対応を。重度のやけどや感染症の心配があるため病院へ。

### 予防方法 -事故ゼロに向けて-

フィールド確認の徹底を。階段の手すりなどが危険。特に小さな子どもはやけどしたことに気づかない可能性があり、要注意です。

2018年10月は安全のクローバー月間です。事故ゼロを目指し安全対策に取り組みましょう。  
(編集：安全対策委員会)

 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会  
<http://www.naturegame.or.jp/>

# マダニと感染症

西日本を中心に注目度が急上昇のマダニ。気をつけたい感染症についてのお知らせです。

痛みもなく、いつの間にか皮膚に咬み付き血を吸い膨らむマダニ。怖いのは感染症で、咬まれたら数週間、体調の変化に注意が必要です。特に西日本で報告が多い重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は2016年9月までに200件以上が報告され、約50人が亡くなっています。



フタトゲチマダニ  
SFTSウイルスの宿主の一種。屋久島以北～北海道に分布。SFTS患者は5～8月に集中している。  
(写真提供：Wikipedia)

### マダニに咬まれたときの対処

早く気づけばダニ用のピンセットなどで除去可能。無理やり剥がすと皮膚内にダニの口器が残る恐れがあるため病院で切除を。感染症の心配もあるので診察を受けましょう。

### 予防方法 -事故ゼロに向けて-

マダニはシカやイノシシなどの野生動物と生活圏が重なります。フィールド管理者などにマダニの発生状況を確認しておきましょう。マダニから身を守るためには、シャツの裾をズボンの中に入れたり、肌の露出を減らすことが大切。また虫よけも有効です(※)。入浴のときなどにマダニが付いていないか確認を。特に皮膚の柔らかいところが要注意です。

### ※虫よけについて

虫よけの使用にあたっては、用途と使用できる年齢を確認してください。虫よけは肌に合わない方や、使用を避けている方もいます。イベント参加者には自分にあつたものを持参してもらいましょう。備品を提供する場合には、保護者の判断で保護者または参加者本人が使用します。スプレータイプは他の参加者から離れて使用してもらってください。


### 参考)

- 厚生労働省HP「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)について」
- 国立感染症研究所HP「マダニ対策、今できること」
- 『危険生物ファーストエイドハンドブック 陸編』  
NPO法人武蔵野自然塾 編・文一総合出版

2018年10月は安全のクローバー月間です。事故ゼロを目指し安全対策に取り組みましょう。  
(編集：安全対策委員会)

ネイチャーゲームショップからのオススメ  
「トラベルセーフ ティックピッカー」  
マダニ除去器具。ステンレス製なので滅菌も簡単。  
細い先端は小さなダニの除去に対応しています。  
安全に、より確実にダニを取り除きます。



 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会  
<http://www.naturegame.or.jp/>