水分と帽子は必携。その他の小物を紹介してくれました。
クマよけの鈴と、蚊取り線香もいつも持ち歩くそうです。
小森さんの蚊取り線香はラベンダーの香り。
気分により香りも代えているそうです。

小森　和子さん
（女性部藤里支部）

星川　咲子さん
（女性部能代支部）

全身を同系色でまとめあげたスタイリッシュな星川さん。
首元にまいた「手ぬぐい」は必須アイテム
炎天下には、保冷剤を手ぬぐいに巻いて首元を冷やしながら作業。
田畑には保冷材のストックも忘れず、ご主人の分も持ち歩きます。
ポケットには塩飴も入れて塩分補給も怠りません。

緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

傷病者の発生

↓

チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

→ いいえ → **一次救命処置の手順（51頁）を参照**

↓ はい

チェック2 **呼びかけに応えますか？**

→ いいえ → **救急車を呼ぶ**

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

↓ はい

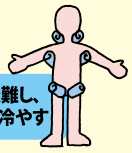
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

↓

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 **水分を自力で摂取できますか？**

→ いいえ → **涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす**



氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

↓ はい

水分・塩分を補給する

↓

チェック4 **症状がよくなりましたか？**

→ いいえ → **医療機関へ**

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

↓ はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

佐々木博子さん
（女性部能代支部）

アイディア小物で夏を乗り切る佐々木さん。
ポケットには常に洗濯ばさみと輪ゴムを持ち歩きます。
首に巻いたタオルに装着して、風飛び防止に役立てたり、万が一帽子を忘れた時も、ご覧の通り活用できます。汗を拭く時だって洗濯ばさみを外せばラクチン。
驚いたのは腕カバー。綻びた靴下をリメイクしました。もちろん発汗性抜群です。