

やまのくに山の花

チングルマ(稚児車)

科名:バラ科

花期:7月下旬~8月下旬



チングルマはその実の形が子ども遊ぶ「稚児車」に似ているため、その名を「稚児車」と呼ばれるようになった。背丈のわりに大きな白い花を咲かせ、群生しています。チングルマが咲く南アルプスの仙丈ヶ岳は日帰りでも登ることができ、平成十一年に立て直された仙丈小屋に一泊して写真のよいうな富士山と北岳のシルエットを見るのもいいかも知れません。



開花から1ヵ月程でフワフワとした実をつける。これがチングルマの由来



仙丈ヶ岳から撮影した北岳のシルエットと富士山。少しの早起きと、天候が見方してくれば、こんな景色も見ることができる

協力 日本高山植物保護協会/宮田義之

熱中症編

熱中症を防ぐために

汗などにより失われた水分を補給しないと体温の調節能力や運動機能が低下し、ひどい場合には熱中症になるおそれがあります。熱中症を防ぐために、次のことに注意しましょう。

1 あつときは無理な運動をひかえましょう。

2 急な気温の上昇には特に注意しましょう。

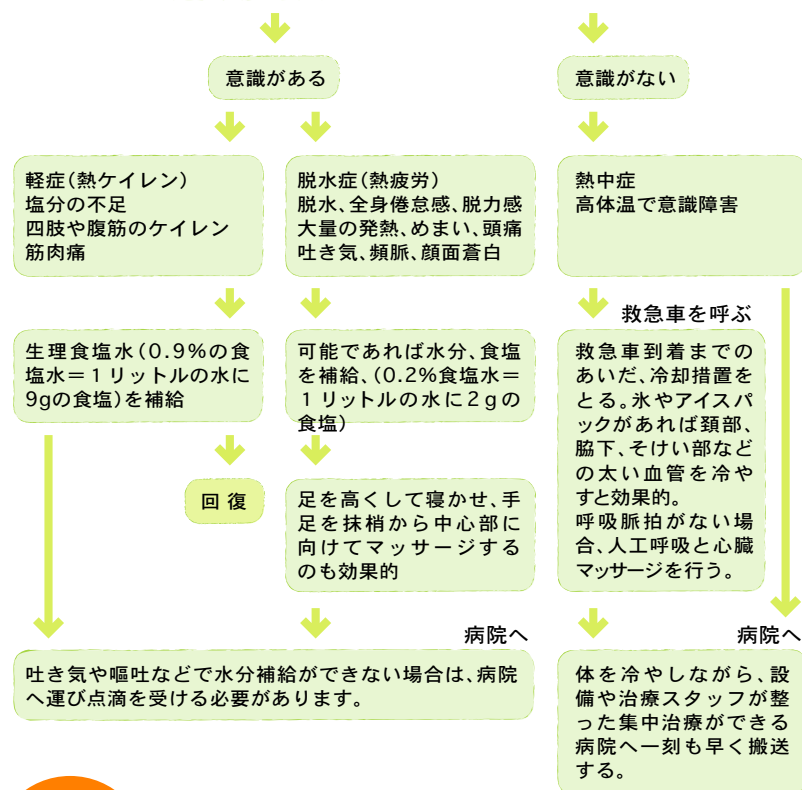
3 体調が悪いときは運動をひかえましょう。

4 失った水と塩分をこまめに補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を含んだものが適当です。

熱中症の応急手当て

熱中症の発見

涼しい場所(風通しのよい場所など)に運び、衣服を緩めて寝かせる



救急車

症状によっては、応急手当てを行うとともに、一刻も早く救急車を呼び、病院に搬送して適切な処置を受けさせる必要があります。119番で救急車を呼ぶときは、慌てず、消防署員の質問に落ち着いてはっきりと答えましょう。

救急車の呼び方

- 1 「救急」を告げる。
- 2 現在の場所(町名、番地)、目印になる建物などを伝える。
- 3 症状の程度を簡潔に伝える。
- 4 自分の名前と携帯電話などの番号を伝え、患者の名前や年齢がわかれば伝える。

救急車がくるまで

- 0 消防署員から応急手当の方法を聞いた場合は、その手当てを行う。



協力 富士五湖消防本部

水の事故編

水の事故に遭わないために

夏は水辺で遊ぶ機会も増えます。水の事故から子どもたちを守ることはもちろんですが、大人も事故に遭わないために、次のことに注意しましょう。

1 水泳や水遊びなどを行う場合には、必ず保護者などが付き添って監視しましょう。

2 体調が悪いとき、危険区域の指定や警告がされているところでは絶対に泳ぐことがないようにしましょう。

3 湖沼などでボート遊びをする場合は、ボートからの飛び込みなど危険な行動をとらないようにしましょう。

水の事故への対処

溺れた人には、できる限り早く応急手当てを行うことです。手当ては次の手順で行います。

応急手当ての手順

意識がある場合

濡れた衣服を脱がせて、毛布などで全身をくるみ保温します。全身マッサージを行い、できるだけ早く病院へ連れていきましょう。

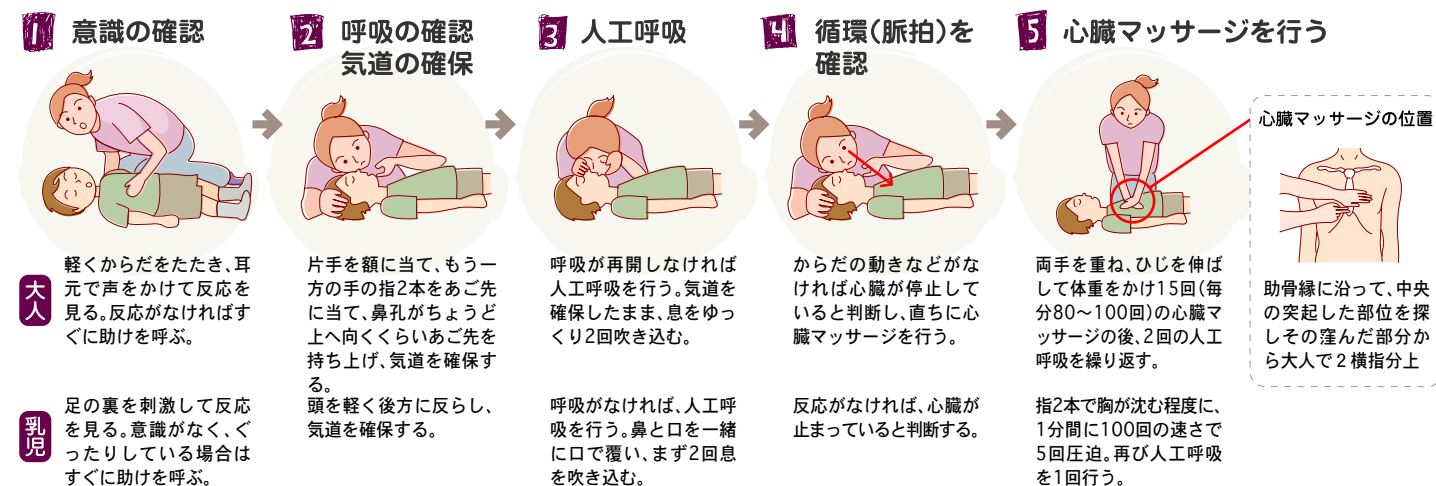
意識がない場合

救急車を呼びます。呼吸がない場合は心肺蘇生法の手当ての仕方に従って人工呼吸や心臓マッサージを行います。

呼吸が戻ったとき

呼吸が戻っても水を吐くこともあります。横向きに寝かせて気道を確保します。救急車が到着するまで、毛布などにくるんで保温します。

心肺蘇生法の手当ての仕方



大人

乳児

心臓マッサージの位置
肋骨線に沿って、中央の突起した部位を探しその窪んだ部分から大人で2横指分上