

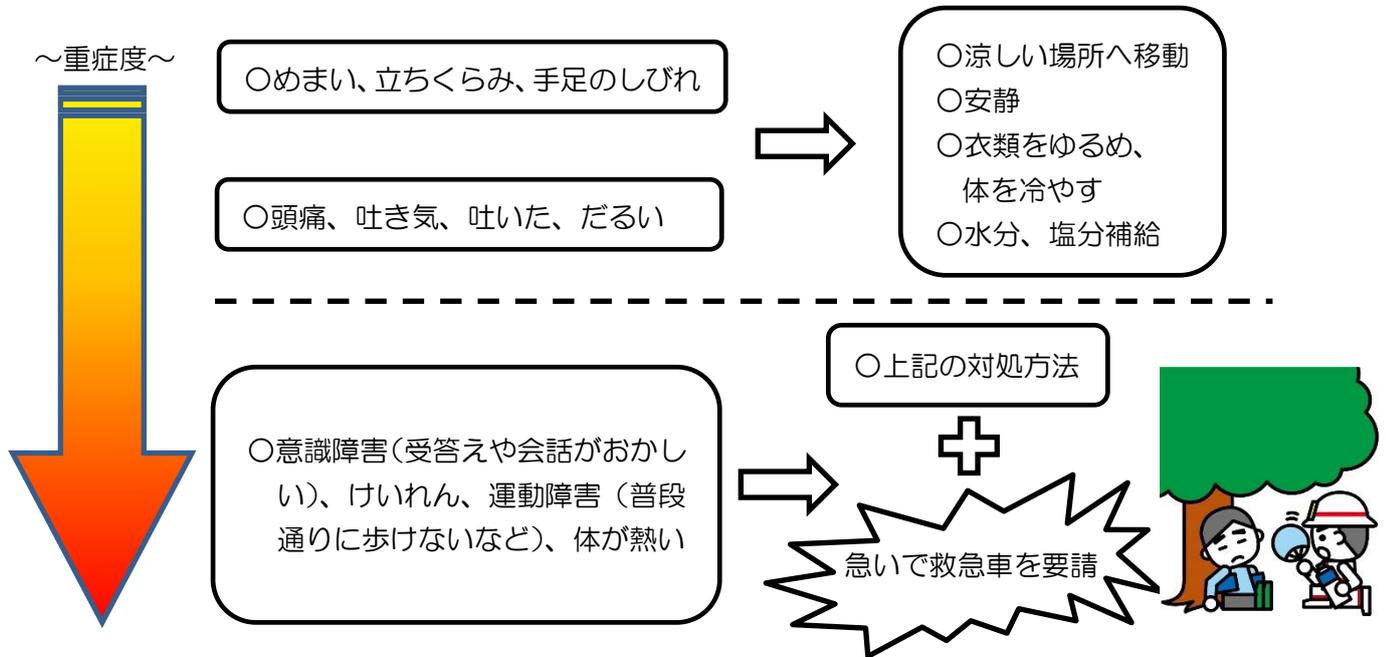
熱中症にご注意を！！

突然気温が上昇した日や湿度の高い蒸し暑い日が発生する6月頃から、熱中症による救急搬送が多くなります。熱中症にならないために正しい知識と予防が必要です。

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

熱中症の症状と対処方法



熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



[【総務省消防庁；熱中症情報】](#)

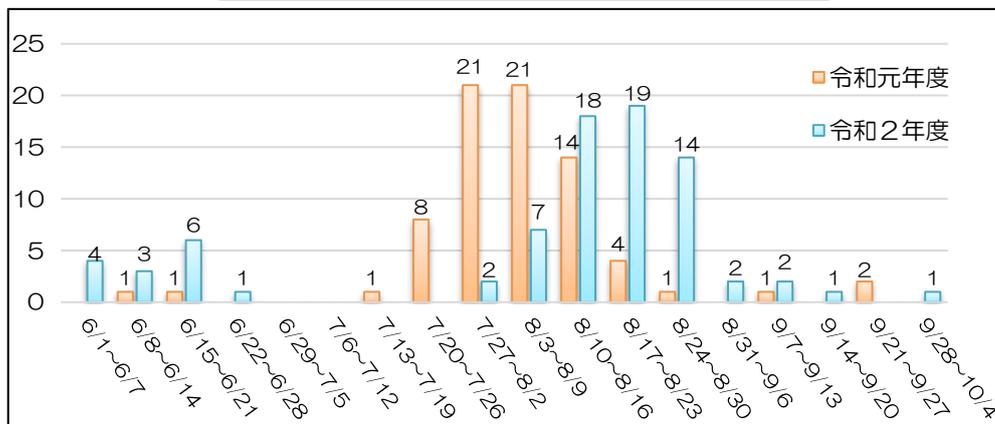
（総務省消防庁ホームページ）

[【総務省消防庁；熱中症対策リーフレット】](#)

（総務省消防庁ホームページ）

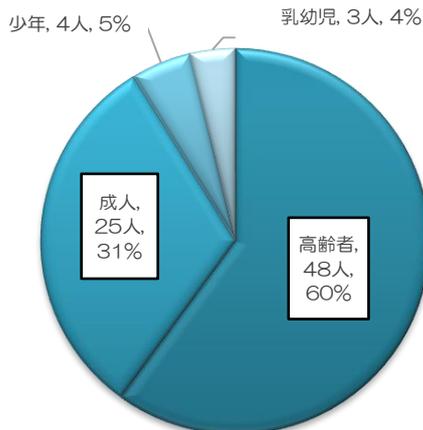
佐久広域管内の熱中症救急搬送状況

熱中症搬送者数 週別推移比較（前年同時期との比較）

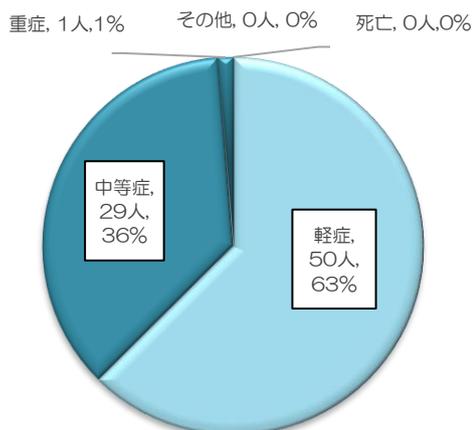


熱中症による救急搬送が多発する時期に違いはありますが、例年、3~4週間程の熱中症多発ピーク時期があることが伺えます。

令和2年度 熱中症救急搬送者
年齢区分別



令和2年度 熱中症救急搬送者
傷病程度別



コロナ禍における熱中症予防行動

- ～ 十分な感染予防を行いながらの熱中症予防も大切です。以下の点に注意しましょう。 ～
- ・マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
 - ・新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
 - ・日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

【厚生労働省；[コロナ禍の熱中症予防行動](#)（厚生労働省ホームページ）】

【厚生労働省；[熱中症関連情報](#)（厚生労働省ホームページ）】



「熱中症警戒アラート」を活用した熱中症予防

- 「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。住まいの地域や出先などで警戒アラートが発表されたときは、熱中症予防行動の強化を図りましょう。

【環境省：[熱中症警戒アラート](#)（環境省ホームページ）】

このページに関するお問い合わせ先

佐久広域連合消防本部警防課

〒385-0051 長野県佐久市中込 2947 番地(消防庁舎 3F)

TEL:0267-64-0119

開庁時間:月曜日から金曜日 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

祝日・年末年始は閉庁