



さいたま市

# 西区 火の用心

発行 お問い合わせ  
さいたま市西消防署  
西区西大宮3丁目48番地  
TEL 048-625-2861  
FAX 048-625-2818

熱中症に気を付けましょう  
〜7月が搬送のピークです〜

近年、熱中症になる人が増えていきます。令和4年6月から9月の間に市内で760人、西区内では72人が熱中症で救急搬送されました。体が暑さに慣れておらず、温度が高く蒸し暑い日がある6月ころから救急搬送が増え、7月下旬にピークを迎えます。

高齢者は、室内で日常生活をしてるだけでも熱中症になるケースが多くみられます。令和4年市内で熱中症で搬送された人のうち約半数が高齢者でした。そのほか屋外で作業される方、部活動や体育の授業中の学生が熱中症になり搬送されることも多いです。

## ◆熱中症にかかりやすいのはこんな人！

●高齢者  
高齢者は暑さや喉の渇きを感じづらくなっているため、熱中症にかかりやすいです。喉が渴いていなくても、こまめに水分をとり、特に入浴前後や寝る前には水分を十分にとるように心がけましょう。また、部屋の温度を確認し、エアコンや扇風機を上手に使うのも大切です。

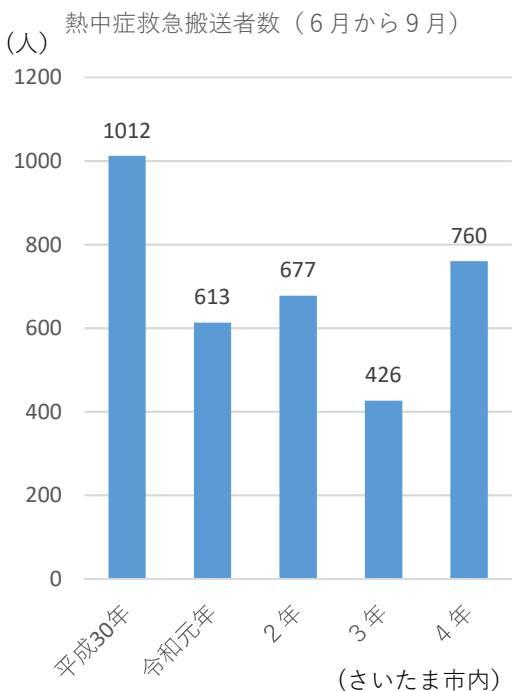
●乳幼児  
乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、気温の影響を受けやすいです。晴れた日は地面に近いほど気温が高く、ベビーカーの乳幼児は大人以上に暑い環境に。一度にたくさん飲むことができないのでこまめに水分を与え、車への置き去りは絶対にやめましょう。

## 熱中症警戒アラートに注意

熱中症の危険性が極めて高いことを示す「熱中症警戒アラート」が出ています。ときに、スポーツなどを行い熱中症になってしまいうケースがよく見られます。熱中症警戒アラートをチェックしてアラートを発表されているときはできるだけ外出を控えてください。

## 熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が提供している暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測された当日の朝などに最新の予測値をもとに発表されます。アラートは熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>)などで確認できます。



吐き気がある、意識がないときは無理に飲ませることは避けてすぐに119番通報を

### 「熱中症かなと思ったら？」

涼しい場所に移動  
服を脱いで  
塩分と糖分を含んだ水分補給

首、脇の下、足の付け根の前面を冷やす

保冷剤などがあれば皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やしましょう

体の表面を濡らしてうちわであおぐ

霧吹きやペットボトルの水を露出した皮膚にかけ、気化熱を利用して体の表面温度を下げます。



今日からできる熱中症対策

- ☆ 水分や塩分の補給
- ☆ 扇風機や冷房を上手につかう
- ☆ 涼しい服装を心掛け、屋外では日傘や帽子を
- ☆ 暑い日や時間帯を避けて行動する
- ☆ うちわ・保冷剤を準備する。
- ☆ 日頃の健康管理
- ☆ 汗をかく習慣を身につける

おうちでも対策を!



消防団員を募集しています!

### 消防団員

消防団は、地域における消防防災のリーダーとして、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

主な活動は、火災等の災害現場活動の他、火災予防広報や消防訓練・応急手当の指導を行っています。

西区では、現在4消防分団（指扇・馬宮・馬宮西・植水）総勢76名の消防団員が活動しており今後は「指扇地区」に1分団増強し、5消防分団体制となる予定で、さらなる増員を図っています。

入団資格：市内在住、在勤又は在学の18歳以上の健康な方

### 少年消防団員

少年消防団は、消防署で防火・防災に関する研修や訓練、消防出初式やイベントなどで火災予防広報を行っています。西区では現在20名が活動しています。ぜひ一緒に活動しましょう。

敬礼！ ピシッ！

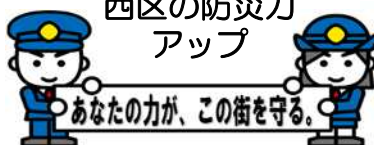


みんな まってるよ!

入団資格：原則として市内在住又は在学の

小学4年生から高校3年生まで

西区の防災力アップ



あなたの力が、この街を守る。

