

## 熱中症にご注意を!



熱中症は、気温や湿度が高い日、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、屋内でも発症することがあるので注意が必要です。さらに、重症化すると死亡することもあるため、気をつけましょう。今回は、熱中症予防のポイントと熱中症の症状および応急手当を紹介します。

令和7年 熱中症救急搬送件数

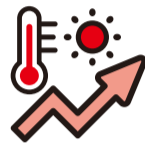
西蒲区内 48件  
(うち約34件が屋内で発生)

西蒲消防署消防課  
(☎0256-72-3309)

### 熱中症予防のポイント



● こまめに水分・塩分補給する

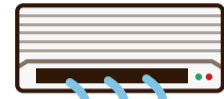


同アラートは、にいがた防災メール・市公式LINEで配信。登録は市報にいがた3ページを確認

● 熱中症警戒アラート発令時の外出はなるべく控える



● 外出時は帽子や通気性のよい服装で冷却グッズを活用する



室温をこまめに確認!

● 室内ではエアコン等で室温を調節する

### 熱中症の症状と応急手当

#### 熱中症の症状

#### 軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- こむら返り  
(筋肉が急につって激痛が走ること)

意識ははっきりしている



#### 中等症

- 頭痛
- 吐き気や嘔吐
- 倦怠感  
(からだのだるい)
- 集中力・判断力低下

意識が何となくおかしい



#### 重症

- 高体温
- けいれん発作
- 意識障害  
(呼びかけに反応がない)

意識がない



## 重症

#### 重症度別の応急手当

#### 現場で対応、体温が下がるまで経過観察

- ▶ 涼しいところへ移動し安静にする。
- ▶ 体表面をぬるい水で濡らし、扇風機やうちわで体表面を冷やす。
- ▶ 水分・塩分を補給する。



#### 医療機関を受診

- ▶ 医療機関で診察をする。  
(自身で医療機関の受診が難しい場合は救急車を要請する)



自ら水分補給ができない場合はためらわずに119番!

#### 救急車を要請

ためらわずに  
**119番!**

一刻を争います!すぐに119番!



### 区役所移転情報

## 西蒲区役所は3カ所に移転中

庁舎建替えに伴い、区役所機能を仮庁舎に移転しています。来庁前に移転先の確認をお願いします。

西蒲地域総務課庁舎整備担当(☎0256-72-8156)

区民生活課・健康福祉課 → 巻仮設庁舎(巻図書館隣)  
(巻甲4262-1)

地域総務課・建設課 → 西川出張所(旗屋585番地1)  
教育支援センター・区長室

産業観光課・農業委員会 → 岩室出張所(西中860)

⚠ 移転前と電話番号は変わっていません



巻仮設庁舎(巻図書館隣)周辺地図

## 道路改良工事のお知らせ

旧区役所庁舎前の道路(市道中江通線)の道路改良工事(電柱・ガス管移設)を実施します。作業の時間帯において、片側交互通行規制を行います。

工事期間 6月15日(月)～12月28日(月)

※作業内容により、夜間作業が発生する場合があります

西蒲建設課まちづくりグループ(☎0256-72-8541)



周辺地図