



熱中症に注意

★健康推進課 ☎ 24- 2 0 0 3

屋内では室温の目安を28℃（エアコン設定温度ではなく室温28℃）にする、屋外では涼しい服装で日傘・帽子を使う、こまめな水分補給が効果的です。また、寝ている間もエアコンを使うことが重要です。環境省で配信する熱中症警戒アラート等の情報も活用ください。



熱中症情報の
配信登録案内

効果的な対策は

熱中症は、暑さで体温を上手に調整できなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿な状況下では、室内や夜間でも熱中症になることがあります。

6月は熱中症リスクが上昇

梅雨明け直後は暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高まります。厳しい暑さの中で活動する機会が多くなる時期です。で、暑さ対策が欠かせません。

また、7月から8月は熱中症になりやすい時期です。熱中症予防のポイントを確認し、適切な予防行動を早めに取りましょう。

1 高齢者は上手にエアコンを



高齢者や持病のある方は、暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

2 暑くなる日は要注意



熱中症は、暑い環境に長時間さらされると発症します。体温が暑さに慣れていない梅雨明けや猛暑日は、早めに涼しい部屋へ。

3 水分をこまめに補給



のどが渇く前からこまめに水分補給を。マスク着用時は要注意。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

熱中症予防のための5つのポイント

4 おかしいと思ったら病院へ



熱中症は、めまいや頭痛から意識を失い、最悪命の危険がせまる場合も。体調がおかしいと思ったら、医療機関へ相談しましょう。

5 周りの方にも気配りを



自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの方の体調にも気を配りましょう。

熱中症についてもっと詳しく

熱中症を発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策を取りましょう。

熱中症や熱中症予防について、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP

5月～9月は STOP! 熱中症クールワークキャンペーン期間 事業者の熱中症対策が義務化

令和7年6月から熱中症を生ずるおそれがある作業を行う際の「早期発見のための体制整備」「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」「関係事業者への周知」の措置が事業者には罰則付きで義務付けられることになりました。詳しくは下記または最寄りの労働基準監督署へご相談ください。

★埼玉労働局労働基準部健康安全課

☎ 048-600-6206

暑さをしのぐために
本庄市フリーングシェルター

外出の際に危険な暑さに見舞われた場合は、本庄市フリーングシェルターをご活用ください。各施設の開放時間中利用できます。

※飲み物は持参してください。
※詳しくは市HPへ。
■実施期間 10月22日(水)まで
協力施設を募集
市とともに熱中症対策に取り組んでいただける市内の店舗・事業所等を募集しています。
※詳しくは市HPへ。



協力施設
募集



対象施設
案内



医療メモ

プリックテスト

本庄市児玉郡医師会広報部

プリックテストとは、皮膚にアレルギーの原因となる成分のエキスをたらし、皮膚の変化を確認することでアレルギー原因を調べる検査です。専用のテスト針をほんの少しだけ皮膚に押しつけて、赤くなったり腫れたりするかを見ます。痛みはほとんどなく、安全に、その場（15分ほど）で結果が分かります。

花粉（スギやイネ科など）、犬、猫、ダニ、乳、卵、小麦、野菜や果物、ピーナツなどナッツ類、魚や貝類、エビ、そのほか血液検査の項目にない食品を調べることも可能です（スギやイネ科などの花粉、犬、猫、ダニ、乳、卵、小麦などについては専用のエキスが病院に用意されています。それ以外の食品は検査当日に持参していただきます）。

プリックテストでは、血液を採取しないため、ほとんど痛みがありません。とくに小さいお子さんにとっては押さえつけられたり、注射針を刺されない検査であることがメリットです。

さらに、血液検査をするにはまだ早い小さいお子さん（血液検査で血中抗原特異的IgE抗体検査が検出できない小さいお子さん）でも簡単に検査ができることもメリットです。したがって、小さいお子さんの食物アレルギー原因の早期診断において、とても有用な検査となります。

また、血液検査の項目にない食物でもプリックで調べることができ、特に花粉が原因で果物などの食物アレルギーになる花粉－食物アレルギー症候群の診断に有用です。この場合、原因食物そのものを用いてプリックテストを行います。新鮮な果物をプリック針で刺してから皮膚に適用します。

小さいお子さんのアレルギー検査や、成人の方でも、鼻炎や食物アレルギーの検査、花粉－食物アレルギー症候群の検査を、血液検査の項目にない食品を含めて調べたい方は、お気軽に相談ください。



休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分

※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診察できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

6月1日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎ 72- 1 2 3 5
6月8日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 77- 7 6 6 7
6月15日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 22- 3 5 9 6
6月22日(日)	千田医院	美里町根木	☎ 76- 0 0 4 1
6月29日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 22- 2 0 2 5
7月6日(日)	高山整形外科	見福2丁目	☎ 22- 3 2 4 5

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

「埼玉県コロナ総合相談センター」及び「埼玉県新型コロナウイルス専門相談窓口」での電話相談は終了しました。新型コロナウイルス感染症に関して、発熱等で困りの場合や、ワクチン接種後の副反応等については、「埼玉県救急電話相談（#7119）」へご相談ください。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24- 1 1 1 9**でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。