

# 新しい生活様式での「熱中症 予防行動」のポイント！

☎ 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

昨年、小諸消防署管内では18名の方が熱中症で救急搬送されました。新型コロナウイルスがあらわれたことで、身体的距離の確保、マスク着用、手洗い・うがい、3密を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。そこで今回は、熱中症予防と合わせて5つのポイントをお伝えします。



## ①暑さを避けましょう

- エアコン・扇風機等で、部屋の温度を調整し、換気扇や窓開放による換気を行う。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。涼しい服装にする。



## ②適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は、十分注意。
- マスク着用時、負担のかかる作業や運動は避け、人との距離を十分とって、適宜マスクを外し休憩する。

## ③こまめに水分補給

- 喉が渇く前に水分補給。
- 1日あたり1.2ℓが目安。
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに。

## ④日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養。

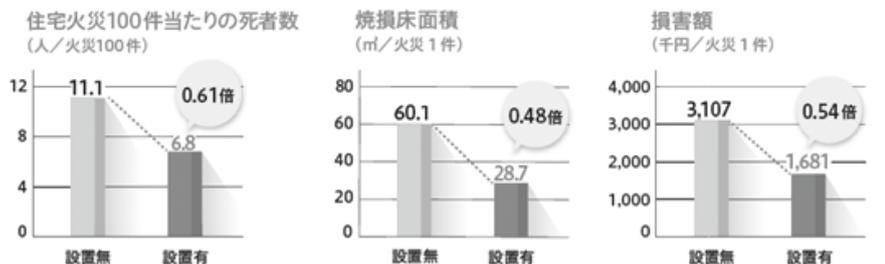
## ⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度な運動を。
- 無理のない範囲で毎日30分程度の運動を。

# 【ついていませんか?】住宅用火災警報器の効果について

☎ 小諸消防署 予防係 ☎ 24-0119

【住警器】を設置することで、**火災による死者数や損害額が大幅に減少します**。平成28年からの3年間における失火を原因とした住宅火災について、【住警器】の効果进行分析したところ、大きな効果がありました。



※出典:消防庁HP住宅用火災警報器Q&Aより

死者数、焼損床面積、損害額でみると、【住警器】が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ、**被害状況がおおむね半減**。



**【住警器】が、家族の命や大切な財産を守ります。**

小諸消防署では住宅火災による死者ゼロを目指し、火災予防広報を実施しています。

【住警器】を設置して家族の命や、大切な財産をみんなで守りましょう！

# 【8月20日から】市内巡回線を運行します

☎ 都市計画課 都市計画係 / こもろ愛のりくんコールセンター ☎ 25-8006



「小諸市コミュニティバス運行事業に係る基本的な考え方 (R3/2)」に基づいて、8/20 (金)より、市内巡回線 (無料) 実証運行を開始します。

## ▶巡回路線

- ①**市内巡回線 (小諸高原病院方面)**  
小諸駅を起点に、小諸高原病院方面へ巡回。
- ②**市内巡回線 (あぐりの湯方面)**  
小諸駅を起点に、あぐりの湯方面へ巡回。
- ③**千曲小学校巡回線**  
朝夕の千曲小学校登下校利用を見込み、巡回。  
※詳しい時刻・路線は、市役所・小諸駅・市公式ホームページに掲載します。ご確認ください。

- ▶**運行日** 月～金曜日
- ▶**料金** 無料 (R4/3/31まで)  
※指定期間以降は、利用状況により検討し決定します。
- ▶**車両**  
EVバスとマイクロバス (29人乗り) を併用  
※朝夕定時定路線「こもろすみれ号」は、8/19 (金)より休止の予定です。ご移動の際は、予約制相乗りタクシー「こもろ愛のりくん」をご利用ください。