

「危険な暑さ」に関する情報をいち早くキャッチし熱中症予防対策を！

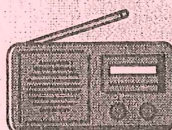
熱中症警戒アラート 全国運用中！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

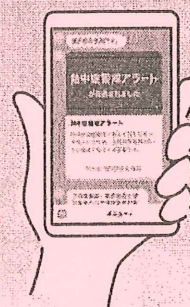
報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動** を！



エアコンを適切に使用しましょう



- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

熱中症を防ぐために

～皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、**筋肉痛**や**大量の発汗**、さらには**吐き気**や**倦怠感**などの症状が現れ、重症になると**意識障害**などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
(特に高齢者、障害児・障害者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(*)の把握
※WBGT値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。
「環境省熱中症予防情報サイト」で、観測値(全国で8地点)と予想値(全国各地)を閲覧できます。

エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります！

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定 (特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩 ● 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える