



# 熱中症が 増えています



熱中症は、体が暑さに慣れていない「気温が高くなり始める頃」や「湿度の高い日が続く梅雨時」などから起こりやすいため、注意が必要です。昨年、暑さ指数 28 以上を最初に観測した日は7月1日でした。以降9月末までの約8割の日が暑さ指数 28 以上となっていました。



## 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・塩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・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 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。

# 熱中症警戒アラート全国運用中!

熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動を!

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

