



熱中症を予防しましょう



■「暑さ指数(WBGT)」とは？

気温・湿度ともに高く蒸し暑い日本では、気温だけで熱中症のリスクを評価するのが難しいといわれます。「暑さ指数(WBGT=湿球黒球温度)」は気温、湿度、日射(輻射)、風の要素をもとに算出され、熱中症の危険度を表します。暑さ指数が25を超えた時は警戒しましょう。

■熱中症警戒アラート と 熱中症特別警戒アラート

「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険性が極めて高い(=県内いずれかの観測地点で暑さ指数が33以上)と予測されたときに発表されます。また昨年度から、過去に例のない危険な暑さ(=県内すべての観測地点で翌日の暑さ指数が35以上)が予測された際は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されるようになりました。

警報の種類	暑さ指数	注意事項
熱中症特別警戒アラート 	35以上	過去に例のない危険な暑さになり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがあります。命を守るために外出を避け、涼しい室内に避難するなど予防行動を徹底しましょう。
熱中症警戒アラート 	33以上	気温が著しく高くなり、人の健康に被害が生じる恐れがあります。エアコンを使用して過ごし、涼しい環境以外での運動は原則中止するなどの予防行動をとりましょう。

■暑さ指数やアラートを確認しましょう

環境省のLINEやメール配信を登録することで、アラート発表や暑さ指数の情報が受け取れます。最新情報を確認し、積極的に予防行動をとりましょう。



詳しくはこちら

■熱中症予防のポイント

◎暑さを避ける

- ・日差しが強い時間帯の外出は避けましょう
- ・扇風機やエアコンを適切に使用しましょう
- ・帽子や日傘、冷却グッズを使用しましょう
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用しましょう
- ・通気性の良い服を着用しましょう

◎こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ・適度に塩分補給をしましょう

◎体調を整える

- ・休養、睡眠をしっかりととりましょう
- ・バランスの良い食事をとりましょう



- ☆ 高齢者や子ども、障害がある人は特に注意が必要です。周囲で声かけをしましょう
- ☆ 駐車中の車に子どもを残すのは大変危険です。わずかな間でも車内に残さないようにしましょう
- ☆ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時はすぐに救急車を呼びましょう