

# 熱中症を予防しましょう

## 熱中症警戒アラートを確認して、予防行動をとりましょう

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、暑さ指数33℃以上が予想される場合に都道府県ごとに発表されます。発表時は予防行動を積極的にとりましょう。

### エアコンを適切に使用しましょう

- ・昼夜問わず冷房などを使用して温度調節をしましょう

### 熱中症のリスクが高い人に声かけをしましょう

- ・高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障害者などは熱中症リスクが高い人です。夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給など、声をかけましょう

### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう

### 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など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
- ・野外で人と十分な距離(2m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

- ・環境省のウェブサイトやメール登録で、毎日の暑さ指数を知ることができます
- ・危険、嚴重注意、警戒、注意、ほぼ安全の5段階があります。生活や運動の目安が示されています

## 学ぼう、熱中症

### 暑さ指数(WBGT)って？

人間の熱バランスに影響の大きい「気温・湿度・輻射熱」の3つを取り入れた指標

気温・湿度ともに高く蒸し暑い日本では、気温だけでは熱中症のリスクは評価が難しいとされています。「暑さ指数(WBGT)」という熱中症リスクの評価指標を取り入れることで、予防に役立てることができます。

輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

暑さ指数 (WBGT) = 1(気温) : 7(湿度) : 2(輻射熱)

問合せ▶困健康づくり課予防係(☎内線1172)

広告

広告

広告

広告

\*広告内容については、広告主に直接お問い合わせください