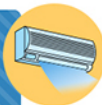


熱中症警戒アラート

発表されている日には積極的に熱中症予防を

エアコンを使用し、
暑さを避けましょう



身近なお年寄りに
声をかけましょう

熱中症警戒アラートとは？

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。※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

発表時の予防行動

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ☀ 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整する
- ☀ 不要不急の外出はできるだけ避ける



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

熱中症になりやすい方



高齢者



子ども



持病のある方



肥満の方



障害者

エアコンの使用や
こまめな水分補給等を行う
ように声をかけましょう

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(1日あたり1.2Lが目安)
- ☀ 涼しい服装
- ☀ 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す



外での運動は原則、中止 or 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、中止や延期をしましょう。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なります。環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して行動の目安にしましょう。



危険

厳重警戒

警戒

注意

ほぼ安全

暑さ指数(WBGT)とは？

気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標です。

危険度に応じた
熱中症対策を！

熱中症警戒アラートが発表されている日には熱中症の予防行動を積極的にとり、十分に注意してください。