

# 熱中症に気をつけましょう！

回 覧

令和6年7月25日発行

## 暑さを避けましょう

- エアコンを活用する
- 外出時には日傘や帽子を着用して日光を避ける
- 吸湿性、速乾性のある通気性のいい衣服を着用する

## 水分補給をしましょう

- 喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給を心がける
- 水分だけではなく汗で失われた塩分も補給する
- 朝食をしっかり食べる

## 熱中症警戒アラートを活用しましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。熱中症警戒アラートが発表されている日は、室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごしましょう。

また、熱中症警戒アラートが発表されていない場合であっても、周辺的环境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。最新の情報を確認するようにしましょう。

暑さ指数による基準域	運動指数	生活における注意事項
危険 31以上	原則中止	・外出はなるべく避け涼しい室内に移動する
嚴重警戒 28～31	激しい運動は中止	・炎天下を避ける ・室温の上昇に注意する
警戒 25～28	積極的に休憩	・運動や作業をする際は十分に休憩をとる
注意 25未満	積極的に水分補給	・激しい運動や重労働時には発生する危険がある

## アラートの確認方法はこちらから

①環境省の公式ウェブサイト  
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)



②環境省公式LINEアカウント  
(<https://lin.ee/mj3KmWD>)

