



熱中症警戒アラート 全国運用中！！

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。



前日夕方と当日早朝の天気予報は要チェック！

熱中症警戒アラートは「暑さ指数（WBGT）」をもとに発表されます。

暑さ指数	注意すべき生活活動の目安	運動時の注意
35以上	熱中症特別警戒アラート発表	
33以上	熱中症警戒アラート発表	
31以上	軽い生活活動でも熱中症になる可能性 (買い物、ゲートボール、談話、歩行、食事など)	原則運動中止
28～31		嚴重警戒 (激しい運動は中止)
25～28	中等度の生活活動で熱中症になる可能性 (ウォーキング、草むしり、芝刈り、ゴルフなど)	警戒 (積極的に休憩)
21～25	強い生活活動で熱中症になる可能性 (ジョギング、登山、スポーツなど)	注意 (積極的に水分補給)

熱中症とは



自分の住んでいる地域の暑さ指数は環境省の「熱中症予防情報サイト」でチェック！！

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

熱中症への予防行動

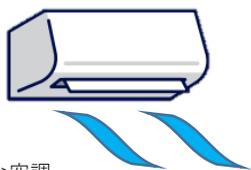
対策① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりをしよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



対策② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適切な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。



適切な空調



衣服を工夫



帽子・日傘



日陰

対策③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守ろう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動をとることが必要です。適度な水分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



環境省
熱中症予防情報サイト



郡山地方広域消防組合
Youtube

