

熱中症に注意



今年は平年に比べて3週間ほど梅雨入りが早く、梅雨明け、夏の到来も早まることが予想されています。6月でも30度を超える暑い日があり、6月8日は東海3県各地で真夏日を記録しました。本格的な夏の到来はまだですが、この時期から注意が必要なのが**熱中症**です。

熱中症について気象庁と環境省は、今年度から「**熱中症警戒アラート**」の運用を全国で始めています。「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が高くなると予測された場合に発表され、警戒が呼び掛けられます。発表された場合は、外出はなるべく避けるなどの対応をしてください。またマスクの着用について、人と2メートル以上離れている場合はマスクを外し、十分な水分補給をするなどして熱中症対策をしっかりと行いましょう。

## 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



### 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しましょう。  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 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しましょう。



### 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等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。



### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら➡

