

# 暑くなる前に熱中症に備えましょう

## 1 熱中症について知りましょう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



## 2 暑さに慣れましょう（暑熱順化）

体が暑さに慣れると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量が増えます。（暑熱順化）さらに皮膚の血流も増加し、熱が逃げやすくなり体温の上昇は防ぎます。個人差もありますが、数日から2週間程度、次のような運動などで汗をかくことで、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のダルさを防ぐことができます。

- ①ウォーキングやジョギング、サイクリング
- ②筋トレやストレッチ
- ③湯船にゆっくりとつかって入浴する。



## 3 暑くなる前にエアコンの試運転をしましょう

暑くなる前に、エアコンの試運転をしましょう。  
リモコンの電池があるかの確認もします。  
暑くなってから修理や買い替えをしようとしても、同じような方がたくさんいるのですぐにはお店も対応できません。



## 4 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ご存じですか。  
熱中症警戒アラートは、気温が著しく高くなる（※1）ことにより、熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合に気象庁から前日に発表されます。  
熱中症警戒アラートが発表されたら、次の点に注意しましょう。  
※1 県内観測地点のいずれかで暑さ指数(WBGT)が33に達すると予測される場合



- ①体調が悪い場合は、休みましょう。
- ②エアコンを使い、涼しい場所を確保しましょう。
- ③こまめに水分補給をしましょう。
- ④お年寄りとお子さんには特に注意しましょう。
- ⑤暑さを避け、涼しい環境以外では運動を控えましょう。



詳しく知りたい方は、

熱中症ゼロへ（日本気象協会推進）



を検索

# 熱中症特別警戒アラートが発表されたら

熱中症特別警戒アラートは、気温が特に著しく高くなること（※2）により、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に、気象庁から前日に発表されます。

これまでに例のない危険な暑さのため、次のような行動が求められます。

※2 県内観測地点すべての地点で暑さ指数（WBGT）が35に達すると予測される場合

- ① 県全域など広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害（場合によっては死に至る）が生じるおそれがあります！！
- ② 自分の身を守るためだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください！！お年寄りとお子さんの安全が確保できているか確認をしましょう。（見守りや声かけをお願いします。）
- ③ 校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての人々が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更（リモートワークへの変更を含む。）等を判断してください。
- ④ 今まで普段心掛けていただいている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性がありますので、今一度気を引き締めていただいた上で、準備や対応が必要です。（救急医療のひっ迫、渇水、停電など）



きけん！

延期  
のお知らせ

中止  
のお知らせ



詳しく知りたい方は、

熱中症警戒情報サイト



を検索

## 熱中症かなと思われる人を見かけたら

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所で休ませます。
- ② 服をゆるめ、手足の付け根や首を氷などで冷やします。
- ③ 水分補給（スポーツドリンクなど）をさせます。
- ④ 改善しない場合は、医療機関を受診します。



水分補給が自分でできない、意識がない場合はためらわず、救急車を呼んでください！！