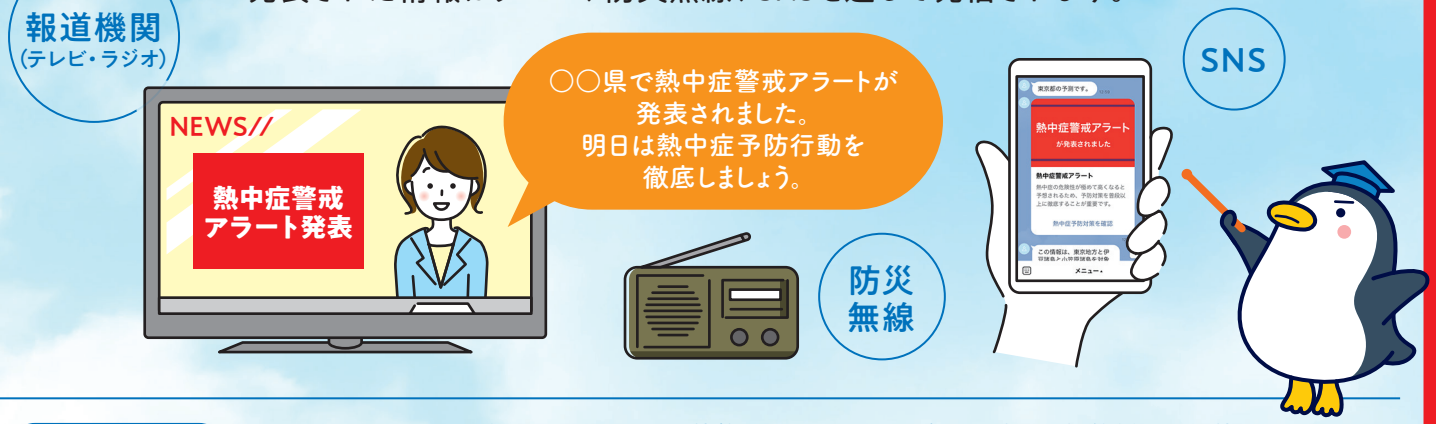
熱中症警戒アラート
全国運用中!

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。



熱中症とは　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が、下記のような予防行動を行えば防ぐことが出来ます。

熱中症警戒アラート発表時は 徹底した予防行動を!

エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。

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。

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・塩分を補給しましょう。（1日あたり1.2Lが目安）
- 涼しい服装にしましょう。

暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

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

**学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、
熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。**

政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報

高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策 〈リーフレット〉

管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報
- 農作業中の熱中症対策
- スポーツの熱中症対策
- 防災における熱中症対策 〈リーフレット〉
- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報
- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」 For Android / For iPhone

地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報
- 夏季における熱中症による救急搬送状況
- 健康・医療関係の熱中症情報

その他

- エアコンの早期の試運転について
- ヒートアイランド対策
- 無理のない省エネ生活

内閣府 こども家庭庁 消防庁 文部科学省 スポーツ庁 厚生労働省 農林水産省 経済産業省 国土交通省 観光庁 気象庁 環境省