

国から**熱中症警戒アラート**が 発表された日は、 特に熱中症に注意しましょう



熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**気象条件が予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。テレビやラジオ等を通じて私たちに発信されます。

熱中症警戒アラートが**出たら**

- ✓ 屋外やエアコンのない屋内での運動は避ける等、どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、**外出を控えましょう。**
- ✓ 家族や身の周りの人同士で、熱中症に気を付けるように**声をかけ合いましょう。**

ほかにも、エアコン等を活用して涼しくしたり、こまめに水分補給をするなど、普段よりも積極的に熱中症の予防をしましょう。



熱中症になった人 に対しての**応急処置**

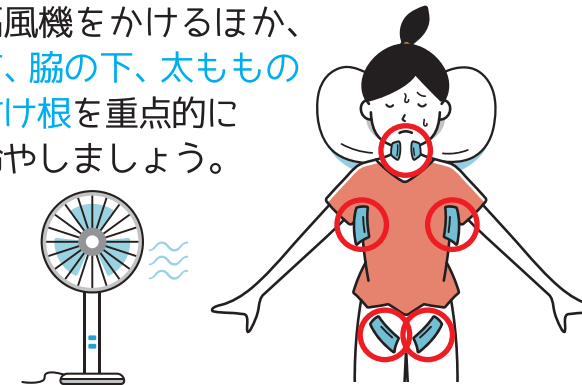
①意識の確認

意識がない、反応が鈍い、言動がおかしい、などの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



③服やベルトを緩め、 体を冷やす

皮膚をぬらしてうちわであおいだり、扇風機をかけるほか、**首、脇の下、太ももの付け根**を重点的に冷やしましょう。



②安全で涼しい 場所へ移動

風通しの良い日陰や、エアコンが効いている室内へ移動しましょう。



④水分を 取らせる

塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液等を少しずつ飲ませましょう。



※厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト 参照

熱中症特別警戒アラートが発表されたら、最大限に注意しましょう

国は、広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、**熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような、人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合**に、熱中症警戒アラートより一段上の「**熱中症特別警戒アラート**」を発表します。熱中症特別警戒アラートは、危険な暑さが予測される前日に発表されますので、エアコン等により涼しく過ごすことができる環境の再確認、氷やアイスパックの準備、高齢者・乳幼児等の熱中症にかかりやすい方が涼しい環境で過ごせるかの確認、自助による対策が難しい場合はクーリングシェルターの活用など、熱中症対策を万全にし、個々人が最大限の熱中症予防行動を実践しましょう。

※熱中症特別警戒アラートとは
都道府県内のすべての観測地点で暑さ指数（WBGT）の予測値が35以上になった場合に発表されます。

※暑さ指数（WBGT）とは
熱中症の危険度を判断する数値として、人間の熱バランスに影響の大きい「気温・湿度・輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）」の3つを取り入れた温度の指標です。

