

## 『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やラジオ、国や大口町の公式 SNS 等を通じて発信されます。



### 熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動** をとりましょう！

#### ① 意識して、こまめに水分・塩分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。  
汗をたくさんかいた場合など状況に合わせて、塩分も補給しましょう。

#### ② 暑さを避ける

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。

#### ③ エアコンを活用する

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。  
節電中でも上手にエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。



#### ④ 額や首、わきの下などを冷やして不快感を解消する

保冷剤や氷水で身体を冷やすことで、体内の熱を放出でき、不快感も和らぎます。

#### ⑤ 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。  
環境省熱中症予防情報サイトから確認できます。

環境省熱中症予防情報サイト



### マスク による 熱中症 にも注意しましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、暑い時期もマスクをつけて過ごしていると、吸い込む空気が暖かくなり体に熱がこもりやすくなったり、マスクを着用して呼吸することで多くのエネルギーを使うため体温が上がり、熱中症になる危険性が高まります。

屋外で人と**2メートル以上**離れている時は、適宜マスクを外しましょう。



熱中症予防 × コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に  
(リーフレット)



出典：環境省、厚生労働省