



普段以上に 「熱中症予防行動」を実践しましょう **03**

- 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外しましょう。

外での運動は、 原則、中止/延期をしましょう **04**

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコンなど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。



熱中症予防 × コロナ感染防止



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう
(エアコンを停める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さ指数(WBGT)を 確認しましょう **05**

- 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



阿蘇乙姫地点
の暑さ指数

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、^{ふくしゃねつ}輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階あります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

健康増進課 ☎ 22-5088

熱中症とは

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、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

知っておきたい

熱中症に関する大切なこと

- 熱中症による死亡者の約9割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。
- 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症のリスクが高い人に 声かけをしましょう **02**

- 高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がい者などは熱中症になりやすい人々です。これらの熱中症のリスクが高い人には、身近な人から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給などを行うよう、声をかけましょう。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高く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。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「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。



環境省のLINE
公式アカウント

外出はできるだけ控え、 暑さを避けましょう **01**

- 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。
- 昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

