

予約不要	場所 (☎)	月~木 (金)
健康増進室	一般教育棟 1階 (5200)	9時~16時 (9時~15時)
医務室	はばたき棟 1階 (5117)	10時~17時 (10時~16時)

~健康は自分で作るもの~

熱中症 警戒アラート

暑さ指数
33以上と
予測された
とき
発令

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートとは、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又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等の、熱中症の予防行動を積極的に摂りましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防には暑さを避けることが最も重要
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用
- 不要不急の外出はできるだけ避ける



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子供、持病・肥満・障害者等は熱中症になりやすい方々。夜間を含むエアコン使用やこまめな水分補給等を行うよう声をかけましょう



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- 喉が渇く前にこまめに水分補給 (目安: 1.2L/日)
- 涼しい服装
- 屋外で人と十分な距離 (2m以上) を確保できる場合、適宜マスクを外す



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に応じて屋外やエアコン等が設置のない屋内での運動は、原則中止や延期



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 暑さ指数を行動の目安に
- 暑さ指数は時間帯や場所で大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防サイトや各現場で測定して確認しよう



熱中症とは

暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐気、頭痛、腹痛、筋肉痛、こむら返り、失神等の症状をきたし、最悪死に至る。誰でもなる可能性があり運動中だけでなく、室内でもおこる。日頃から予防が大切

暑さ指数 (WBGT) とは

気温、湿度、輻射熱 (日差し等) 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段階段階ごと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る

