

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。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが
発表されました。
明日は熱中症予防行動を
徹底しましょう。



防災
無線



SNS



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できます。

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、子ども、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。

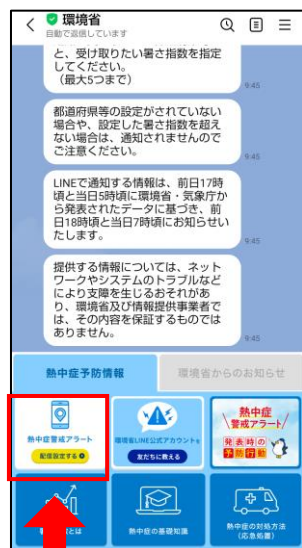


※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

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。



の登録はとっても簡単！



二次元コードを読み取る、又は
<https://lin.ee/mj3KmWD>
で！

「環境省」のページ
を開いたら、
「追加」をタップ！

メニューの
「熱中症予防情報」の
タブ「配信設定する」
をタップすると地点登録
できます！



の登録で安心！3つのワカル！



事前に、暑くなる日がワカル！

ワンタッチで、予防方法がワカル！



熱中症になった時の対処方法もワカル！



最大5つ
地点を登録
できます



で得られた情報を、ぜひ声かけにいかしてください



堺市 環境局 カーボンニュートラル推進部 環境エネルギー課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 電話番号072-228-7548 FAX 072-228-7063