

熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症警戒アラートの内容をひとことで言うと、「今日は(または明日は)、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に熱中症予防に努めましょう。」という情報です。(都道府県ごとに発表されます)

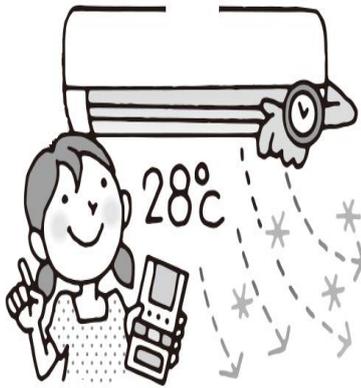
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

●熱中症警戒アラート発表時の予防行動

① 外出はできるだけ控え、暑さを避けよう

・熱中症を予防するためには暑さを避けることがもっとも重要です。

・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度調節をしましょう。



② 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう

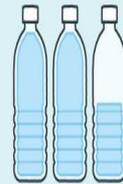
・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

(1日あたり1.2リットルが目安)

運動後はさらにプラスの水分補給をしましょう。

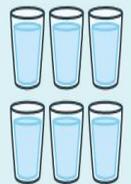
500mLペット
ボトルの場合

2.4本



コップの場合

約6杯



・涼しい服装で過ごして下さい。

③ 外での運動は、原則、中止/延期をしよう

・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。



④ 暑さ指数(WBGT)を確認しよう

・身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。

※県工の設置場所

- 屋内・・・ステージ側の体育教官室階段手前に1台
- 屋外・・・部室棟の柱に1台

暑さ指数(WBGT)とは？

気温・湿度・幅射熱(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段階がある。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る。