関東甲信地方※のみなさまへ



熱中症警戒アラート(試行)

発表時の予防行動

環 境 省 気 象 庁 令和2年6月

※一都八県(東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨・長野)

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日夕方または当日早朝に発表されますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

気温・湿度・暑さ指数を 確認しましょう

- ・身の回りの気温・湿度・ 暑さ指数 (WBGT) を 測定する
- ・環境省や気象庁のホーム ページでも確認できる



2. 熱中症リスクの高い方に 声かけをしましょう

- ・熱中症になりやすい高齢 者、子ども、障害者の 方々は十分に注意を
- ・3密(密集、密接、密 閉)を避けつつ、周囲の 方からも積極的な声かけ をする



3. 外での運動や活動は 中止/延期しましょう

- ・不要・不急の外出はできるだけ避ける
- ・エアコン等が設置されて いない屋内外での運動や 活動等は、原則、中止や 延期をする



4. 「熱中症予防行動」を普段 以上に実践しましょう

・環境省・厚生労働省から示している、 「新しい生活様式」における熱中症予防行動 のポイントを心掛ける



- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう
- こまめに水分補給しましょう

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf



環 境 省 厚生労働省

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染筋止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、 ③手洗いや、「3 密(密集、密接、密接)」を避ける等の<u>「新しい生活様式」が味められています</u>。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整 ・感染症予防のため、後気扇や窓開放によって換気を 確保しつつ、エアコンの温度設定をごまめに調整 ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう



- のどが渇く前に水分補給1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意 屋外で人と十分な距離(2 メートル以上)を確保で きる場合には、マスクをはずす

きる場合には、マスクをはずす マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運 動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、 適直マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましよう



・日頃から体温測定、健康チェック ・体調が悪いと感じた時は、無理せず 自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



・暑くなり始めの時期から適度に運動を ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と 感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3 密 (密集、密接、密閉) を選げつつ、周囲の方からも積極的な声がけをお願いします。



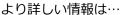


新型コロナウイルス感染症に関する情報: https://www.mhlw.so.jp/stf/sebakunitsuite/bunya/0000164708 00001.html 独中症に関する詳しい情報: https://www.wbet.enuen.in/









環境省: https://www.wbgt.env.go.jp/

気象庁: https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html





