



2010年(平成22年)5月1日創刊



セーフコミュニティ NEWS

～あいさつで広げよう地域の絆～

第 127 号

気をつけよう！熱中症！



今年の夏も暑い日が続いており、熱中症による健康被害が懸念されます。

熱中症は、暑い環境で体温の調節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。

熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想されると、環境省と気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されますので、こうした情報を活用して徹底した予防行動を取りましょう。

◆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（暑さ指数33以上）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、ラジオ、SNS等を通じて発信されます。

◆アラート発表時の予防行動

①エアコン等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。
- ・無理な節電はしないようにしましょう。

②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。

③熱中症のリスクが高い方に声かけしましょう

- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方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。

④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。

⑤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。

⑥暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

◆町内の暑さ指数の確認方法

町内6箇所を設置している気象観測装置のデータを、下記のページで確認できます。

<https://www.potekanet.com/>

(暑さ指数にも対応しています)

また、これらの箇所ですべての値を超えた際に、みのわメイトでアラートメールをお送りする機能があります。

詳細は町ホームページをご覧ください。

<https://www.town.minowa.lg.jp/soumu/kisho.html>



環境省「熱中症警戒アラート全国運用中！」及び「熱中症が増えています」各リーフレットより引用



◆熱中症警戒アラートの確認方法

環境省のLINE公式アカウントに登録しておくこと、事前に設定した地域に熱中症警戒アラートが発表された場合、メッセージを送ってくれます。

友達追加は
こちら➡

