



熱中症に注意しましょう

熱中症は、高温多湿な環境で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。室外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、予防しましょう。

「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」とは？

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想される場合に熱中症への警戒を呼びかけるため発表されます。さらにその一段上の「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。アラートが発表されるとテレビやラジオなどのニュース・天気予報で報じられます。これからの時期は、特にニュース・天気予報を気にかけるようにしましょう。

熱中症の予防 3つのポイント

1 外出は控え、暑さを避ける

熱中症の予防には、暑さを避けることが最も重要です。特に、日中の暑い時間帯（午前10時から午後4時）は外出を避けましょう。また、アラートが発表された日は、可能な限り、外出予定を別日にずらしましょう。

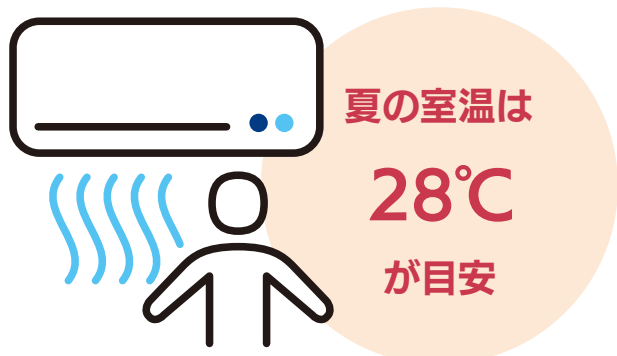
やむを得ず外出する場合には、日傘や帽子を使ったり、日陰でこまめな休憩を取るようにしましょう。



2 エアコンを使って室温調節

昼夜を問わずエアコンを使って、室内を涼しく保つようにしましょう。エアコンを利用する際は、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させると、冷房効率が上がります。

また、本格的なエアコン使用が始まる前に、フィルターの掃除を行うことで、冷房効率が上がり、電気代の節約にもなります。



3 こまめな水分補給

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、水分補給はのどが渇く前から行いましょう。目安は1日当たり1.2リットルです。

汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで、塩分も補給しましょう。

