

暑さ指数（WBGT）を確認して熱中症を予防しましょう

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、^{ふくしゃ}輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標です。暑さ指数が、県内8か所の予測地点のいずれかで33以上になると「熱中症警戒アラート」が、県内8か所の予測地点の全てで35以上になると「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

アラートが発表された場合は、不要不急の外出を避けて涼しい室内で過ごし、しっかりと水分補給しましょう。

暑さ指数 (WBGT)	警戒状況
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上	熱中症警戒アラート
31以上	危険（運動は原則中止）
28以上31未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25以上28未満	警戒（積極的に休憩）
21以上25未満	注意（積極的に水分補給）
21未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

← 令和6年度から新設

「熱中症予防情報メール」や「環境省LINE公式アカウント」では、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表の通知を受け取ることができます。ぜひ、ご活用ください。

※町公式LINEでは、熱中症特別警戒アラート発表時のみお知らせします。



環境省 LINE
QRコード



熱中症予防情報メール
QRコード



美里町 LINE
QRコード



もしもの時は…

熱中症の応急処置

落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う次の症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



応急処置

・救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう
・呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」を参考に作成

熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなるなどして発症する症状の総称です。めまい、吐き気、頭痛、倦怠感、動悸、意識障害などの症状があり、重症化すると脳や内臓機能などにも影響を受け、命の危機にかかわる可能性もあります。

熱中症は、身近しっかりと対策を行うことで予防が可能です。また、適切な応急処置により重症化を回避し、後遺症を軽減することもできます。一人ひとりが熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守りや声かけを積極的に行い、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症にならないために心がけること



暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



【出典】厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」