

ねっちゅうしょう たいさく

熱中症の対策について



きしょうちょう

気象庁マスコットキャラクター
はれるん

うんどう

たいおん

運動などして、体温が上がると



あせ

汗をかく

はだ

肌から

ねつ に

熱が逃げる

たいおん

さ

体温が下がる

きおん たか じょうたい つづ

気温の高い状態が続くと



あせ すく
汗が少ない

はだ
肌から

ねつ に
熱が逃げない

たいおん さ
体温が下がらない

きおん たか じょうたい つづ

気温の高い状態が続くと



たいおん さ

体温が下がらない

ねっちゅうしょう

→ 熱中症になる

ねっちゅうしょう たいさく
熱中症の対策



ねっちゅうしょう しょき じょうたい
熱中症の初期状態
(めまい、ふらつき)

き
に気づいたら...

ねっちゅうしょう たいさく おこな
熱中症の対策を行う

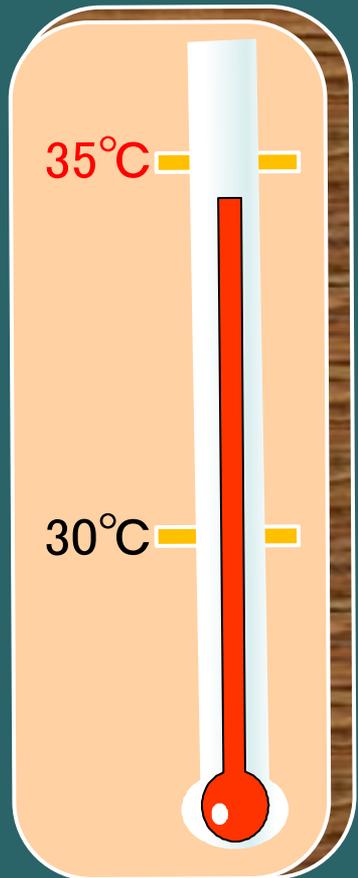
からだ ひ
・身体を冷やす

すいぶん ほきゅう
・水分補給

・・・など



きおん めやす
気温の目安



いじょう

35°C以上:

うんどう げんそく ちゅうし

運動は原則中止

31°C~35°C:

はげ うんどう ちゅうし

激しい運動は中止

28°C~31°C:

せつきよくてき きゅうけい

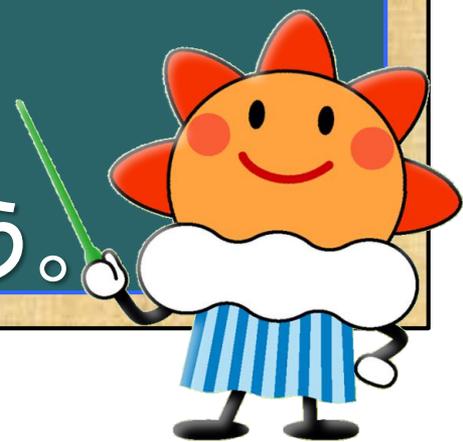
積極的に休憩をとり

すいぶん えんぶん ほきゆう おこな

水分、塩分補給を行う。

さいこうきおん
最高気温
いじょう もうしょび
35°C以上: 猛暑日
いじょう まなつび
30°C以上: 真夏日

きょうとうばん
今日の当番はれるん



とやま

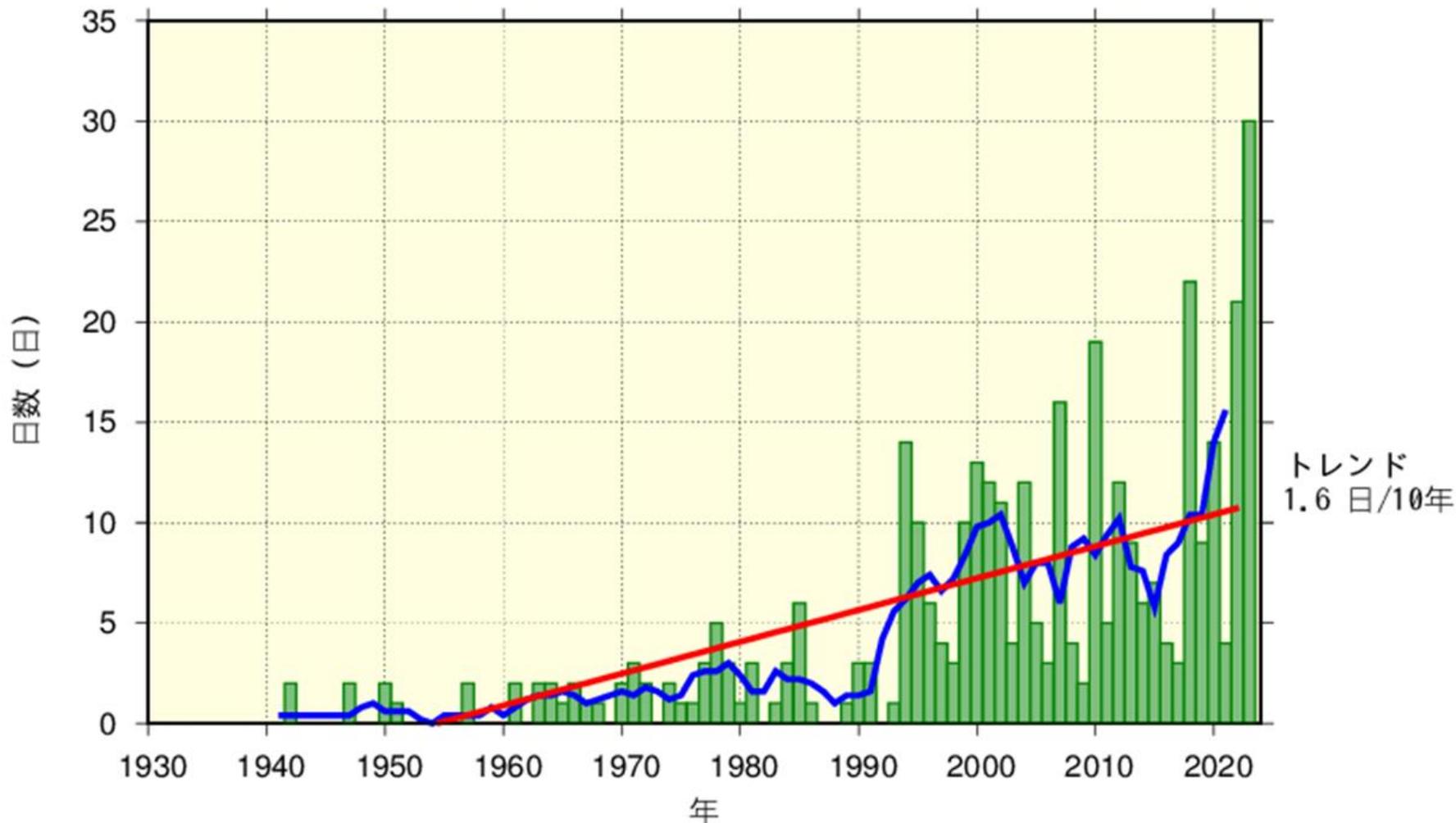
ねんかん

もうしょ

につすう

富山の年間猛暑日数(1941年~2023年)

富山の年間猛暑日日数



熱中症警戒アラート(環境省HPより)

熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症警戒アラートを活用しよう



環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」を発表しました。



熱中症警戒アラートが発表されたみたい!



これからとっても暑くなるのかな?

熱中症警戒アラートは、特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報だね。暑さ指数の予測値を使って、発表しているんだよ。



暑さ指数のことは、前にここで教えてもらって



いつも熱中症には気をつけているけど



熱中症警戒アラートが発表されたら、特にどんなことに気をつけて過ごせばよいのかな...

熱中症警戒アラートはどんな情報？

熱中症警戒アラートの内容をひとことと言うと、
「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。」という情報だね。



熱中症警戒アラートの発表について

- 環境省が発表している全国の暑さ指数について、
33以上になると予測される地点があるとき、発表します。
- 発表は、都府県単位（※）です。
（※北海道、鹿児島県、沖縄県については、より細かい発表区分があり、
全国は58に区分けされます。（[詳細](#)））
- 発表は1日2回、前の日の夕方17時と、その日の朝5時に行います。
発表の後に、天候が変わっても、発表の追加や取り消しはありません。



暑さ指数のことを習ったときは、暑さ指数が28を超えると
熱中症にかかる人が急増する、という説明だったけど…



暑さ指数の「日常生活に関する指針」や「運動に関する指針」でも、
暑さ指数28以上で「嚴重警戒」、31以上で「危険」になってたよ。

暑さ指数が33以上ともなると、かなりの危険性と言えそうだね





いつも以上に熱中症に気をつけるって、
どうすれば良いのかな？

熱中症を予防するために最も大切なことは、
「危険な暑さを避ける」ことだね。

水分補給や休息も、しっかりと行おう。

それから、自分の身のまわりの人のことも、
いつもより少しだけ気にかけてあげてくれるかな？



積極的な熱中症予防行動

- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えよう
- 部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使って、涼しくして過ごそう
- のどが渇く前に、こまめに水分をとろう
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあおう
～熱中症になりやすい人※がいる場合は特に～（※高齢者、子ども、障害のある人、体調の悪い人など）
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう



それだけ危険な暑さが予想されるということなんだね

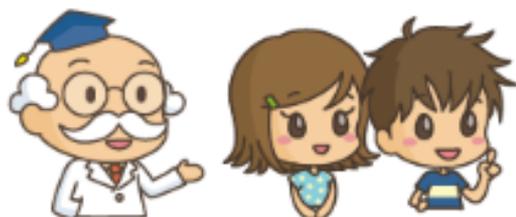
熱中症警戒アラートの発表単位は都府県ごとなのと、
天候や暑さの予測は急に変わることもあるので、
身の回りの暑さ指数をしっかりと確認して、行動することも大切だね。



- [全国の暑さ指数\(WBGT\)](#)
- [暑さ指数計の使い方\[PDF\]](#)

熱中症警戒アラートの発表状況を知るには？

熱中症警戒アラートの発表状況については、
気象庁の発表する様々な気象情報と同様に、
ニュースや天気予報等の多くの手段で知ることができます。
環境省や気象庁のサイトで、最新の状況を確認してください。
熱中症警戒アラートのメール配信サービスや、
環境省公式アカウントによるLINE通知などもあります。



- 気象庁 > 知識・解説 > 熱中症から身を守るために
- 環境省熱中症予防情報サイト
 - 熱中症警戒アラートの発表状況
 - 熱中症警戒アラートのメール配信サービス
- 環境省 | LINE公式アカウント

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_lp.php

きょう 今日のポイント

きおん たか ひ つづ ねっちゅうしょう
・気温が高い日が続くと熱中症になりやすい。

ねっちゅうしょう よぼう すいぶん えんぶんほきゅう
・熱中症の予防としてこまめな水分・塩分補給
やカーテンやエアコンなどで

しつない おんど ちょうせつ
室内温度をこまめに調節をしよう。

ねっちゅうしょう けいかい
・熱中症警戒アラートが

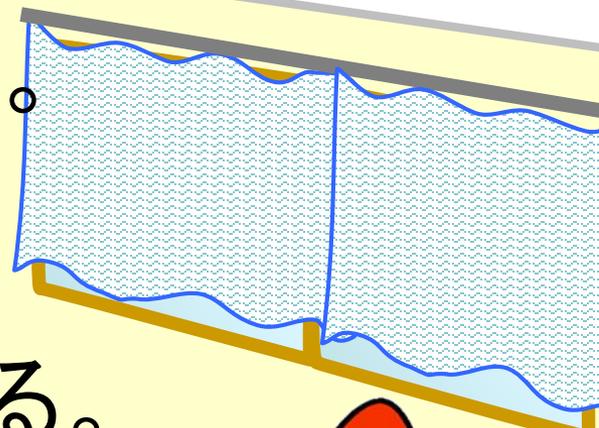
はっぴょう
発表されているときは、

とく ねっちゅうしょう ちゅうい
特に熱中症に注意しよう。



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防

- ^{すいぶん えんぶん ほきゅう}こまめに水分・塩分を補給する。
- ^{かぜとおし わる}風通しが悪いと、
^{そと きおん たか}外より気温が高くなることもある。
- ^{ひざ}カーテンで日差しをさえぎったり、
^{りよう}エアコンなどをこまめに利用する。



ねっちゅうしょうけいかい

熱中症警戒アラート

(気象庁HP、環境省HP)

気象庁HPから

<https://www.jma.go.jp/bosai>

などからプルダウンで
「熱中症警戒アラート等」を
選択

The screenshot shows the JMA website interface. The '防災' (Disaster Prevention) section is active, and the '熱中症警戒アラート等' (Heatstroke Alert, etc.) option is highlighted with a red box. A blue arrow points from this option towards the right, indicating the next step in the process.

環境省

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

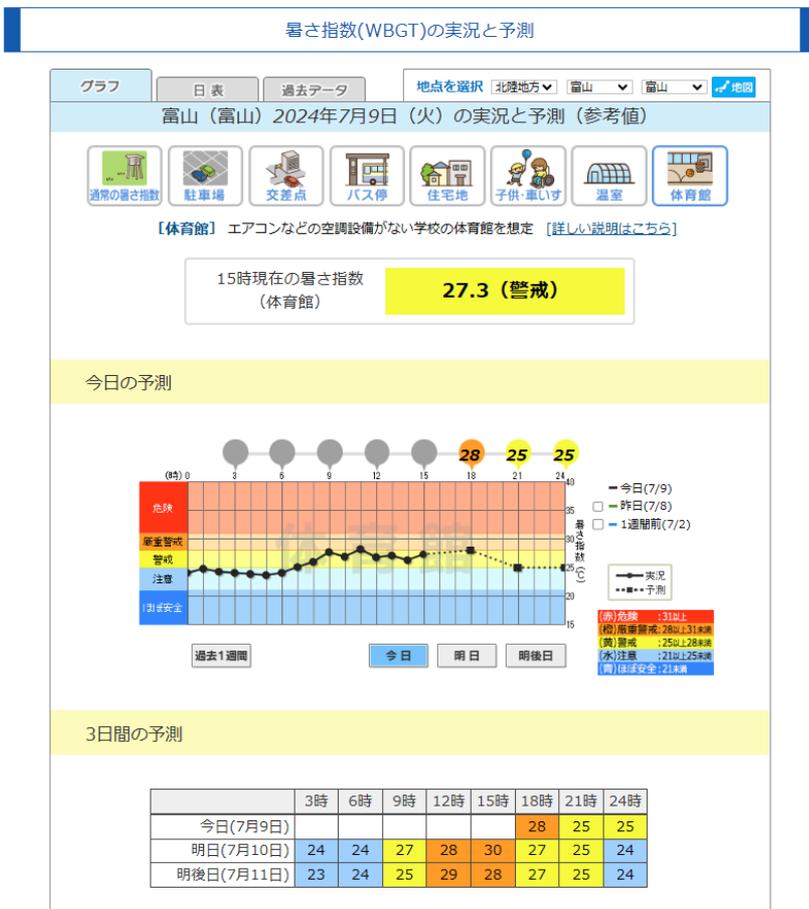
The screenshot shows the '熱中症予防情報サイト' (Heatstroke Prevention Information Site). The '熱中症警戒アラート' (Heatstroke Alert) is shown as '発表中' (Issued). Below, the '発表状況' (Issuance Status) section shows a map of Japan with red and purple areas indicating alert status for July 9th and 10th. The map for July 9th shows a large area of red (Heatstroke Special Alert) and purple (Heatstroke Alert) in the southern part of the country. The map for July 10th shows a smaller area of red in the southern part of the country.

ねっちゅうしょう よぼう じょうほう かんきょうしょう

熱中症予防情報 (環境省)

暑さ指数(WBGT)の実況と予測のページ
https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=06&prefecture=55&point=55102&refId=8

暑さ指数(WBGT)について
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php



熱中症予防情報サイト

ホーム 全国の暑さ指数 熱中症特別警戒情報 暑さ指数について 熱中症対策 普及啓発資料 関係府庁の取組 民間事業者との取組

ホーム > 暑さ指数について > 暑さ指数について学ぼう

熱中症警戒アラート を発表しました [地図を表示]

暑さ指数(WBGT)について

- 暑さ指数とは? 暑さ指数(WBGT)の概要と指針
- 暑さ指数はなぜ有効なのか? 最高気温との違いについて
- 暑さ指数の詳細説明 暑さ指数(WBGT)の詳細
- 当サイトで提供する暑さ指数について 算出方法と留意事項
- 生活の場の暑さ指数 算出方法と留意事項
- 暑さ指数について学ぼう やさしい説明

暑さ指数(WBGT)について学ぼう

環境省熱中症予防情報

熱中症は暑さを防ぐだけじゃダメって知ってるかな?

暑さ指数(WBGT)って?

熱中症関係府省庁ポータル 関係府省庁・関連団体リンク集

熱中症関係府省庁一覧

[防災情報のホームページ 内閣府](#)

[夏期における熱中症による救急搬送状況 消防庁](#)

[学校関係の熱中症情報 文部科学省](#)

[健康・医療関係の熱中症情報 厚生労働省](#)

[職場における熱中症予防情報 厚生労働省](#)

[農作業中の熱中症対策情報 農林水産省](#)

[ヒートアイランド対策 国土交通省](#)

[スポーツ庁のホームページへ スポーツ庁](#)

[経済産業省のホームページへ 経済産業省](#)

[観光庁のホームページへ 観光庁](#)

[環境省のホームページへ 環境省](#)

関連団体・民間組織等のリンク集(五十音順)

[NHK\(防ごう熱中症\)](#)

[NHK WORLD JAPAN\(Heatstroke Risk Information\)](#)

[\(独\)環境再生保全機構 熱中症特集サイト](#)

[国立環境研究所](#)

[暑熱適応のまちづくり研究会](#)

[\(独\)日本スポーツ振興センター 学校安全Web](#)

[熱中症予防声かけプロジェクト](#)

[熱中症ゼロへ](#)

[「mymizu」\(無料の給水スポットを探せるアプリ\)](#)