

～熱中症対策アラートと熱中症・熱中症対策の特集です～

## ○熱中症警戒アラート

近年、宮城県でも、7月に最高気温が30度を超える日が多くなっています。9月に入っても気温が下がらなくなっており、熱中症予防がますます大切になってきています。熱中症を予防する方法の一つに、「**熱中症警戒アラート**」の活用があります。

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境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、防災無線、SNSを通じて発信されます。



テレビ



防災無線



SNS

(例) 宮城県で熱中症警戒アラートが発表されました。明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。

## 熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動を！



### エアコン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。



### 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。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者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、夜間を含む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。



### 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。



### 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。



### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 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。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

↑環境省「熱中症警戒アラート全国運用中！」リーフレットより

参考文献：「環境省熱中症予防情報サイト」[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530\\_leaflet\\_alert.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_leaflet_alert.pdf)

## 環境省熱中症予防情報サイト

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



←サイトはこちらになります。

当日と翌日の「熱中症警戒アラート」、当日の「暑さ指数」が確認できます。

### 熱中症警戒アラート



### 暑さ指数(WBGT)



※イメージです

## ○熱中症・熱中症の対応について

### 1. 熱中症とは

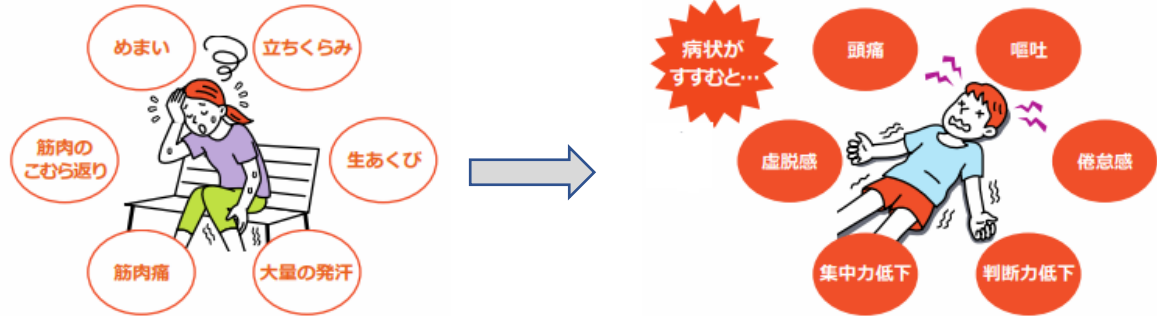
高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

### 2. 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

**症状が進むと・・・**

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感



### 3. 熱中症が疑われる人を見かけたら



エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根等)

水分・塩分、経口補水液等を補給

**※自力で水が飲めない、受け答えがおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！**

### 4. 救急電話のかけ方

119番通報、県庁内の電話からは「0-119」

「あわてず・ゆっくり・はっきり」と聞かれたことに答えましょう。

- 「火事ですか？救急ですか？」 … 「救急です。」  
「場所はどこですか？」 … 「住所、分からない時は大きな建物を伝えます。」  
「どのような症状ですか？」 … 「意識の有無、呼吸の有無、嘔吐の有無」  
「性別は？何歳ぐらいですか？」 … 「男性・女性。〇歳ぐらい。」  
「あなたのお名前と電話番号は？」 … 「名前、電話番号」

※電話が切れた時のために聞かれます。



参考文献：厚生労働省「熱中症予防のために」、仙台市消防局「119番通報のポイント」

## ○ストレスチェックが始まります。(実施期間：7/5(金)～7/19(金))

ストレスチェックは、職員のメンタルヘルス不調を未然に防止し、職員自身のストレスへの気づきを促すことを目的として行います。詳細については、令和6年6月28日付け福第118号「令和6年度ストレスチェックの実施について」をご覧ください。 **忘れずに受検して「自分のこころの状況の振り返り」に活用しましょう！**

【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう 』

7月～9月の目標 「自分の健康状態を把握し、セルフケアを」

健康診断やストレスチェックの結果を振り返ることが大切