

熱中症から身を守るために

最近是全国的に夏の暑さが話題となり、毎年多くの方が熱中症により命を落としています。

網走・北見・紋別地方でもここ数年記録的な暑い夏が続いており、特に昨年（2025年）は7月24日に北見で39.0度、津別で38.4度、美幌で38.3度など多くのアメダス地点で統計を始めてからもっとも高い気温を観測し、網走・北見・紋別地方のどこかで最高気温35度以上の猛暑日となった日が11日もあるなど、暑さの厳しい夏になりました。

気温の上昇とともに熱中症の危険性が高くなりますが、エアコンや扇風機を利用して涼しい環境で過ごす、水分や塩分を補給する、こまめな休憩をとる、やむを得ず屋外にいるときはできるだけ日陰や風通しの良い場所で過ごすなどの対策により、熱中症のリスクを低減できます。

気象庁では、熱中症の危険性が特に高くなると予想されたときに、環境省と共同で『熱中症警戒アラート』を発表して暑さへの警戒・注意を呼びかけます。また、広い範囲で過去に例のないような危険な暑さが見込まれるときには、環境省から『熱中症特別警戒アラート』が発表されます。

発表状況は、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できますので、暑さから命を守るための行動にお役立てください。

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

熱中症警戒アラート



熱中症の危険性が極めて高いと予想される場合、前日の夕方5時ごろと当日の朝5時ごろに都道府県ごと※に発表 ※北海道、鹿児島、沖縄は地域を分割



環境省や気象庁のウェブページ、メディアの報道、各種スマホアプリで確認

熱中症警戒アラートが発表されたら **積極的な予防行動**を

熱中症警戒アラートが発表されたら

✓ 外出はできるだけ控え暑さを避ける



✓ 屋外、エアコンがない屋内での運動は原則中止



✓ 高齢者、子供、持病がある人などにも声かけを



✓ 昼夜を問わずエアコンを使用



✓ こまめな水分補給（1日あたり1.2L目安）



監修:環境省、気象庁 制作:Yahoo!ニュース