

# 「熱中症警戒アラート」について

例年よりも早い梅雨明けとともに、記録的な猛暑日が続き、熱中症の危険度が高まっています。

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予想される場合に、国民に気づきを与え、予防行動を促すことを目的に、都道府県ごとに前日の夕刻もしくは当日の朝に発表されます。

発表された日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症の予防行動を積極的に取るようにして、厳しい夏を乗り切りましょう。



<p>こまめな水分補給と塩分補給</p> An illustration of a woman in a purple shirt and a man in a blue striped shirt, both holding and drinking from water bottles.	<p>外出時には日傘や帽子を着用</p> An illustration of a woman holding a black umbrella and wearing a straw hat, with red wavy lines representing heat above her.	<p>エアコンや扇風機を上手に使用</p> An illustration of a woman holding a remote control, with a white air conditioner unit and blue airflow lines shown.	<p>体を締め付けない涼しい服装</p> An illustration of a man in a grey t-shirt and a woman in a yellow t-shirt, both wearing light-colored, loose-fitting clothing.
<p><b>熱中症の予防対策をしましょう</b> </p>			
<p>暑い場所を避けて日陰を利用</p> An illustration of a man and a woman sitting on the ground in the shade of a large tree.	<p>部屋の温度と湿度を確認</p> An illustration of a man looking at a large red thermometer.	<p>人との間隔を開けてマスクを外す</p> An illustration of a man wearing a white face mask and a woman in a blue dress, with a double-headed arrow between them indicating distance.	<p>十分な睡眠とバランスの良い食事</p> An illustration of a woman sitting at a table eating a meal consisting of a bowl of rice, a bowl of soup, and a plate of food.