



熱中症に注意しましょう

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の当日や前日に発表されます

発表時の予防行動

☆外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

外出はできるだけ避け、部屋ではエアコン等を使用し温度を調整しましょう



☆熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

熱中症のリスクが高い高齢者、子ども、持病のある方等に、エアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう

☆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、こまめに水分補給をしましょう



☆外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

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

☆暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

暑さ指数は、時間帯や場所によって大きく異なります。

環境省熱中症予防情報サイトや各現場で暑さ指数を確認しましょう



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

※ 気象庁 熱中症警戒アラート

サイト：<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>



暑さ指数（WBGT）とは

暑さ指数（WBGT）とは、気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。各段ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ
<https://www.data.jma.go.jp/miyako/>

お問い合わせ先：宮古島地方気象台 TEL：0980-72-3054（平日のみ／8:30～17:15）

