



# 熱中症対策と予防行動



梅雨が明けると、宮古島は夏本番です！「青い空、かがやく海」心が弾み外出の機会が増える季節です。

## “熱中症対策” 忘れてないですか！

熱中症は、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至ることもあります。暑さに慣れていない場合、熱中症になりやすいので注意が必要です。

気象庁と環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合に、**熱中症警戒アラート** を発表します。

### 熱中症警戒アラート発表時の予防行動



- ✓ 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ✓ エアコンを使用し、こまめな水分補給などを行いましょ
- ✓ 熱中症のリスクが高い方に、こまめな水分補給を行うよう声かけしましょう
- ✓ 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

宮古島地方に **熱中症警戒アラート** が発表されているかを以下から確認できます。

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

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)

