



# 熱中症から身を守るために



“熱中症対策” 重要です！

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、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として、熱中症警戒アラート を発表します。

暑さから命を守るために、次のポイントを守りましょう。

1. 室内ではエアコンなどを使い、涼しい環境で過ごしましょう。
2. こまめに水分と塩分を補給し、適度に休憩をとりましょう。
3. 高齢者や乳幼児など、熱中症にかかりやすい方には特に注意し、周囲の人も声をかけ合いましょう。
4. 屋外や暑い場所では、運動や激しい作業を控えましょう。

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（環境省熱中症予防情報サイト）。

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



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)

