

まべちだよい



熱中症警戒アラート展開中!

全国では多くの地域で観測史上最速の梅雨明けとともに猛暑日となり、熱中症警戒アラートが発表されています。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**と予想される日の前日夕方又は当日早朝に都道府県ごとに発表され、発表された情報は、テレビやSNSなどを通じて発信されます。

熱中症とは... 高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることです。屋内外どちらにいても何をしなくても発症することがあり、場合によっては死に至ることもありますので、十分注意が必要です。

熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動** を!



熱中症は、以下のような予防行動を行えば防ぐことができます。

★エアコンを適切に使用しましょう。

- ・昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



★外出はできるだけ控え暑さを避けましょう。

- ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



★熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。

- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方に、身近な方から夜間を含む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。



★外での運動は、原則中止／延期をしましょう。

- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて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。



★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(1日あたり1.2ℓが目安)。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)確保できる場合は適宜マスクをしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。



★暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

- ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

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

熱中症警戒アラートが発令されていない場合でも、普段から予防行動を意識しましょう。

暑さ指数(WBGT)も参考に!!

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。暑さ指数は人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、気温、湿度、^{ふくしやねつ}輻射熱の3つを取り入れた指標です。

※輻射熱・・・日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱のこと。

運動に関する指針			熱中症予防運動指針
気温(参考)	暑さ指数(WBGT)		
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する 特に子どもの場合には中止するべき
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける 10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う 暑さに弱い人は運動を軽減または中止
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意

河川清掃活動のご紹介

7月2日(土)、アスネットねぎし推進委員会(根岸地区連合町内会)のみなさんが、馬淵川左岸河口から馬淵大橋まで約3kmの区間のボランティアパトロール(河川清掃活動)を実施しました。



アスネットねぎし推進委員会の
みなさん、ありがとうございました!

〒039-1103 青森県八戸市長苗代二丁目5番8号
<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/syutu/hachikawa/>
 TEL:0178-28-2626
 E-mail: thr-aomori01@mlit.go.jp
 発行者:国土交通省 青森河川国道事務所 八戸出張所

事務所SNSは
こちら→



青森河川国道
事務所Twitter



青森河川国道
事務所HP



八戸出張所
HP