

知って防ごう！熱中症と食中毒

令和3年7月

熱中症や食中毒が増加する時期です。

予防のポイントや応急処置など正しい知識を身につけ、暑い夏を安全に過ごしましょう！

～熱中症警戒アラート～

環境省・気象庁による、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報として、「熱中症警戒アラート」が令和3年4月から本格的に開始となりました。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の前日夕方及び当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

もしも、熱中症警戒アラートが発表されたら・・・

外出をできるだけ控え、普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

(1) 暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を使って温度調節をする（室温 28 度が目安）
- ・換気扇や窓開放により換気をしつつ、エアコンの設定温度をこまめに調整する
- ・通気性のよい、涼しい服装にする
- ・外出は、暑い日や時間帯は避け、無理のない範囲で活動する

(2) 適宜マスクを外しましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避ける
- ・作業中も周囲の人と距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する
- ・マスクを触った時は、その都度手を洗う

(3) こまめに水分補給をしましょう

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- ・大量に汗をかいた時は塩分も摂取する

(4) 日頃から健康管理をしましょう

- ・こまめに体温測定、健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する

(5) 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を行う
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）

水分・塩分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※経口補水液の作り方→水1リットルに砂糖40gと食塩3gを混ぜて溶かす

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

* 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動リーフレット

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

熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」、「熱中症警戒アラート」の発表状況を公表しています。LINE 公式アカウント「環境省」からも、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。

* 厚生労働省のウェブサイト 「熱中症関連情報」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

熱中症予防に対する厚生労働省の取組や、職場における労働衛生対策などを掲載しています。

* 気象庁 「熱中症から身を守るために」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

気温の予測情報や天気予報などを掲載しています。

食中毒予防の3原則

食中毒とは？

食中毒とは、食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素、ウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害で、急性の胃腸炎症状（下痢、腹痛、おう吐）などを起こします。そこで、食中毒を予防するために、次の3原則を徹底しましょう。

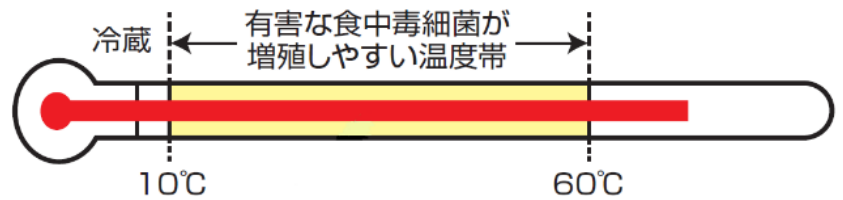
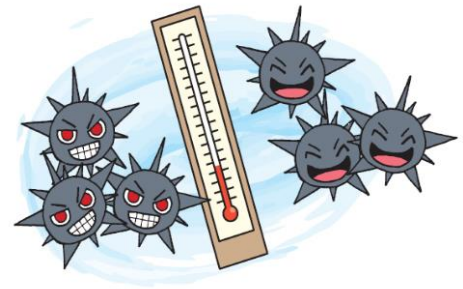


原則1 つけない

- 食品衛生の基本は「手洗い」です。
（調理、食事前、トイレの後は、必ず手を洗い、消毒しましょう。）
- 器具は肉、魚、野菜など用途によって使い分けましょう。
- 食材や調理済み食品は、保存用容器に入れ、フタをしましょう。

原則2 ふやさない

- 調理後、早めに食べましょう。
- 冷たいものは冷たくしましょう。（10℃以下）
- 熱いものは熱くしましょう。（60℃以上）
- 開封した食品は、消費（賞味）期限によらず早めに食べましょう。



原則3 やっつける

- 中心部までしっかり加熱しましょう。
（75℃で1分以上、ノロウイルスは85～90℃以上で90秒以上）



熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと^(※)に発表されます。

発表されている日には、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とりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



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。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 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は、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。



より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症 検索



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



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しましょう。
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



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。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

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



熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、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疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

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」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階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。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら ➡

