

# 夏休み中も熱中症を予防しましょう！

四日市市教育委員会

梅雨が明け、暑い日が続くことが予想されます。

熱中症は重症化すると生命を脅かす恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

夏休み中も引き続き、熱中症予防対策を行いましょう。

## 熱中症を防ぐために

### <日常生活での注意事項>

- のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。
- 十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べましょう。



### <室内で涼しく過ごす工夫>

- 我慢せずに冷房を使用し、扇風機も併用しましょう。
- カーテンやブラインドを使用し、窓から差し込む日光を遮りましょう。



### <行動の工夫>

- 暑さが厳しい日は、不要不急の外出は控えましょう。
- 屋外では日向を避け、日陰を選んで歩きましょう。
- こまめに休憩をとりましょう。



### <衣服の工夫>

- 風通しのよい、ゆったりした衣服を選びましょう。
- 日傘や帽子を使いましょう。(帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう)

## 《「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」のちがいについて》

「熱中症警戒アラート」より一段上の注意を呼びかけるものが「熱中症特別警戒アラート」です。

一般名称	「熱中症警戒アラート」	「熱中症特別警戒アラート」
発表基準	県内のどこかで暑さ指数(WBGT)が <u>33 以上</u> になると予測されたときに発表される。	県内すべてで暑さ指数(WBGT)が <u>35 以上</u> になると予測されたときに発表される。
発表時間	前日午後 5 時頃及び当日午前 5 時頃	前日午後 2 時頃
市内全公立小中学校の対応	臨時休校になりません。	臨時休校になります。 ※前日に本市教育委員会から Home & School にてお知らせします。

※「熱中症警戒アラート」(県内どこかで暑さ指数33)・・・三重県では令和5年には34回発表されている。(令和6年は7月19日時点で9回発表)

※「熱中症特別警戒アラート」(県内全てで暑さ指数35)・・・過去には、三重県で発表基準に該当した日はない。

《参考》「環境省 熱中症予防情報サイト」 → <https://www.wbgt.env.go.jp/>



四日市市教育委員会 学校教育課 保健給食係

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号 (Tel 059-354-8252)

令和6年7月