

日本では今年の夏、記録的な猛暑が続いています。9日(火)、東京都心の最高気温が35.0℃に達し、今シーズン14回目の猛暑日となり、東京都心の年間の猛暑日日数は、これまでの最多記録は13日間で(1995年と2010年)、1875年の統計開始以来、歴代最多日数を更新したということです。

気象庁と環境省は、国民の熱中症予防行動を知らせる「熱中症警戒アラート」を発表しました。これは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報で、暑さ指数の予測値を使って、発表するものです。

また、これは環境省が発表している全国の暑さ指数について、33以上になると予測される地点があるとき、発表します。令和4年度は4月27日(水)から、10月26日(水)までの間、全国で運用を行うということです。

日中だけでなく、夜間も、時間帯を問わず熱中症に嚴重な警戒が必要だと政府は呼びかけています。

熱中症対策としては、日中は外出をなるべく避け、特別の場合以外は運動を行わないこと、部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使い、涼しくして過ごすこと、のどが渇く前に、こまめに水分と塩分を補給すること、屋外で会話が少ない場面などではマスクを外して休憩するなど、熱中症警戒アラートを上手に活用し、熱中症対策をしましょう。