

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 심각한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。