***１．熱中症警戒アラートの活用について***

熱中症警戒アラートの発表状況を確認し、以下の予防行動の徹底をお願いします。

・昼夜を問わず、エアコンを適切に使用する

・不要不急の外出はできるだけ避ける

・高齢者等の熱中症のリスクが高い方に声を掛ける

・外での運動は、原則、中止/延期をする

・のどが渇く前にこまめに水分補給する

■参考情報

熱中症警戒アラート：<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

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

熱中症に関するリーフレット：<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php>

***２．エアコンの適切な使用について***

エアコンの使用につき、この夏は電力の安定供給に必要となる水準を確保できる見通

しです。熱中症も懸念されるこの夏は、命や健康を守るため、無理な節電をせず、躊

躇することなくエアコンを適切に使用することを呼びかけてください。

■参考情報　参考２令和４年夏の電力需給状況

***３．マスクを外すことについて***

熱中症予防の観点から、マスクを外すことが重要であることについて適切な啓発をお

願いします。

※近距離（２ｍ以内を目安）で会話するような場合を除いて、屋外ではマスクを外し

てください。

■参考情報

厚生労働省：マスク着用について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html>

４．停電時の熱中症対策について

停電時の熱中症対策について、周知をお願いします。災害等により停電が発生しエア

コンを使用できない場合においては、次の対策を取ることが有効です。また、事前の

備えも行っていただくことが重要です。

・カーテン、すだれなどで日光を遮り、また風通しをよくする

・飲み水をできるだけ多く備蓄し、こまめに水分を補給する

・濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐ

・停電による断水に備え、電力需給ひっ迫注意報発表時等においては、バケツや浴槽

に水を貯める

・可能なかぎり冷房設備が稼働しているところへ避難する