



日本気象協会推進

熱中症ゼロへ<sup>®</sup> 2026

ねっ ちゅうしょう

# 熱中症ハザードマップ

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社(ユンケルローヤルアクア、ユンケル)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、株式会社ワークマン(XShelter、ペルチェベスト)、株式会社しまむら(FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと!快適)、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素AGF株式会社

## ★熱中症になりやすいと思う「場所」や「行動」にはどんなものがあるかな? 地図の中から見つけて書いてみよう

天気: 晴れ / 気温: 30℃ / しつ度: 70% / 時間: 午後2時

見つけるヒント

日なた、日かげ / 建物の中、建物の外 / 1日のすごしかた / 天気や時間帯 / 持ち物



いつでも、どこでも、だれでも、  
熱中症にかかることがあります。

北  
4  
+

(記入例)

風通しの悪い体育館で  
スポーツ







熱中症は、晴れて暑い日だけでなく、くもりや雨で、しつどが高い日、建物の中でも注意が必要です。

答えは例です。他にも熱中症や暑さに注意が必要な場所がないか、見つけてみよう。

ペット、犬の種類によっても注意

ペット、地面から近いところを歩く犬は、気温以上に高温のかんきょうに

北

日かげのない場所での活動に注意

午前8時

時間帯により、日なた・日かげの変化に注意。

午後4時

高温でしっ気が多い  
 ・太陽の光が当たる  
 ・無風

風通しの悪い体育館での活動や、ぼう具をつけるスポーツを行う場合は特に注意

窓から太陽の光が当たる場所に注意

プールなど、水の中での運動でも失われる水分のほきゅうを。場所によっては見学者も注意が必要

アスファルトなど地面からの熱にも注意

背が低い子どもは、地面の照り返しを受けやすい。

体を動かす事に集中すると、のどのかわきや気分の悪さなど熱中症のサインに気づけなくなります。

風を通しにくい衣服、ヘルメットなどの着用

昼間に建物があたためられると、夜になって外の気温が下がっても室温がなかなか下がらない。

ねているから、短時間だからとこどもやペットを車内に置き去りにするのはキケン。

日かげでも車内温度があがる

エアコン：せんぷうき（エアコンがついていない、風が行きとどかない場所、こわれているかも、試運転をしたかなど）

室内でも熱中症になる

せんたくや庭仕事などをするために、建物の外へ出る。

太陽の光が当たる場所にとめた車は、車内温度があがっていることが多い。

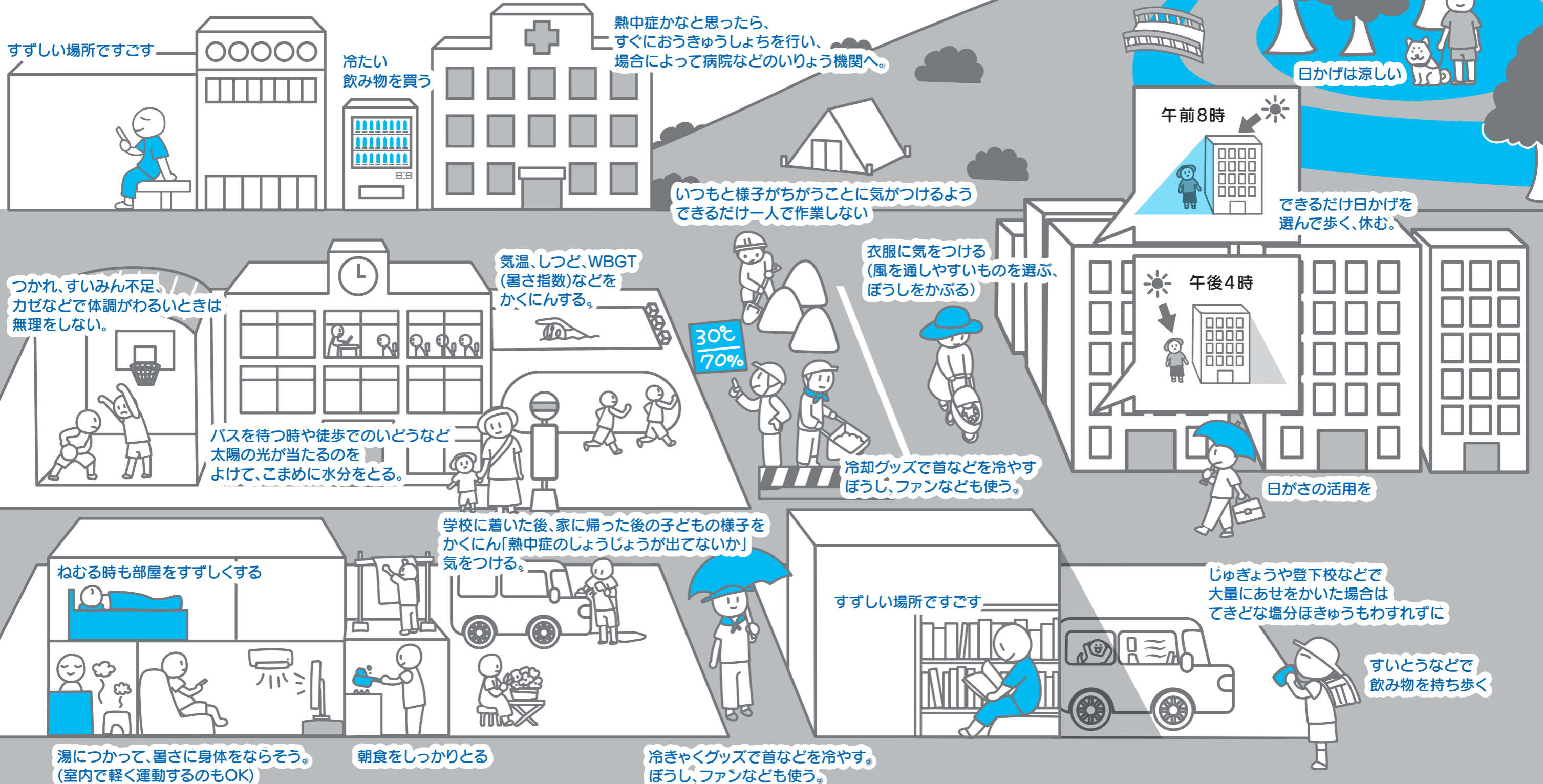
高れい者は温度に対する感覚が弱くなるため室内でも熱中症にかかりやすい

キッチンで火を使って調理すると、熱とともにじょう気によるしっ気が発生。



熱中症について  
 気をつけるポイントを知って  
 熱中症ゼロをめざそう

答えは例です。他にも熱中症や暑さに  
 注意が必要な場所がないか、見つけてみよう。



すずしい場所ですぞす

冷たい  
 飲み物を買う

熱中症かなと思ったら、  
 すぐにおうきゅうしょちを行い、  
 場合によっては病院などのいりよう機関へ。

水分と塩分をとる

ペットの散歩の際には  
 アスファルトをさわって温度を確認

日かげは涼しい

午前8時

できるだけ日かげを  
 選んで歩く、休む。

つかれ、すいみん不足、  
 カゼなどで体調がわるいときは  
 無理をしない。

気温、しつど、WBGT  
 (暑さ指数)などを  
 かくにんする。

いつもと様子がちがうことに気がつけるよう  
 できるだけ一人で作業しない

衣服に気をつける  
 (風を通しやすいものを選ぶ、  
 ぼうしをかぶる)

午後4時

日がさの活用を

バスを待つ時や徒歩でのいどうなど  
 太陽の光が当たるのを  
 よけて、こまめに水分をとる。

冷却グッズで首などを冷やす  
 ぼうし、ファンなども使う。

ねむる時も部屋をすずしくする

学校に着いた後、家に帰った後の子どもの様子を  
 かくにん「熱中症のしょうじょうが出てないか」  
 気をつける。

すずしい場所ですぞす

じゅぎょうや登下校などで  
 大量にあせをかいた場合は  
 てきどな塩分ほきゅうもわすれずに

すいとうなどで  
 飲み物を持ち歩く

湯につかって、暑さに身体をならそう。  
 (室内で軽く運動するのもOK)

朝食をしっかりとする

冷きやくグッズで首などを冷やす。  
 ぼうし、ファンなども使う。



# 自分の街を書いてみよう

※画像・文章の営利目的での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.

熱中症になりやすいと思う「場所」や「行動」にはどんなものがあるかな？地図の中から見つけて書いてみよう  
熱中症にならないために「どんな場所」「どんな行動」が大切かな？地図の中から見つけて書いてみよう

天気: / 気温: °C / しつ度: % / 時間: 時 **絵をかくヒント** 日なた、日かげ / 建物の中、建物の外 / 1日のすごしかた / 天気や時間帯 / 持ち物