今日は全国的に　気温が上がっていて　午後０時半までの最高気温は

兵庫県豊岡市で　３８．２度　３８度を超える危険な暑さになっているほか

福井県小浜市と　高知県四万十市中村で　３７．２度などと

猛烈な暑さになっています

気温は　この後　更に上がる見込みで　日中の最高気温は

岐阜市と富山市　兵庫県豊岡市で　３８度と　危険な暑さが予想されています

気象庁と環境省は　３４の府県に　熱中症警戒アラートを発表しています

環境省のホームページなどで　暑さ指数を確認し

３１以上の地域は　運動を原則中止し　外出はなるべく控えるほか

室内では　エアコンを我慢せず使用し　こまめに水分や塩分を補給してください