

保健だより ☆号外☆

WBGTって なに？

暑さ指数（WBGT）

Wet Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標で、単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。この表では気温との混同を避けるため、暑さ指数（WBGT）について単位の摂氏度（℃）を省略してあります。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	33以上	熱中症警戒アラート (健康被害が生じる恐れあり)
35℃以上	31以上	危険 (運動は原則中止)
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

熱中症対策 ～その2～



1 こまめな水分補給

- 喉が渇く前に水分補給（強度の運動時以外は水やお茶でよい）
- 大量に汗をかいたときは塩分も

2 日頃の健康管理

- 日頃から健康の自己管理に努める
- 体調不良時は無理をしない
- 睡眠不足、朝食抜きは禁物

3 暑さに備えた体力作り

やや暑い環境で、ややきつい強度で、毎日30分程度体を動かすなど体力作りを心がけることも大切

環境省 熱中症予防情報サイトについて

環境省では、LINE公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報を配信しています。スマートフォンなどのLINEアプリで、LINE公式アカウントを友だち追加すると、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。なお、このサイトで配信されるのはWBGTが1番高い時の情報です。WBGTは1日のうち朝夕が低いなど、変動するので、活動するときの状態を知ることが大切です。

リンク(<https://lin.ee/mj3KmWD>)



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。