

5月(梅雨入り前)から



熱中症対策を!!

熱中症は、高温多湿な環境で、体内の水分および塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が破綻することで発症します。

夏本番を迎える前の5月頃から熱中症のリスクが高まります。5月には夏日(気温25℃以上)や真夏日(気温30℃以上)となることがありますが、この時期は寒暖差(前日との気温差や1日のうちでも朝晩と日中の気温差)が大きく、体が急な気温上昇についていけず熱中症を発症することが多くなるために注意が必要です。

熱中症になりやすい「環境」「行動」「からだ」の条件が揃えば、いつでも、どこでも、誰にでも熱中症は起こります。

熱中症予防の5つのポイント①～⑤を心がけて元気に暑さを乗り切りましょう。



熱中症を予防するために

子どもや高齢者は熱中症になりやすいため、周囲の人から声かけをして、みんなで熱中症を予防しましょう。

1 暑さを避けましょう!

- 外出時はなるべく日陰を歩き、日傘を差したり、帽子をかぶりましょう。
- 日陰など涼しい場所、施設を利用しましょう。
- 暑さに応じて着脱できる服、熱放散を促進する素材(速乾性)や淡色の服、ゆったりとした服を選びましょう。
 - ▶ 熱を吸収せず、汗が乾きやすい素材
 - ▶ 屋外では日差しを避けられる服装
 - ▶ 室内では熱がこもらない服装(半袖や半ズボンなど)

2 こまめに水分補給をしましょう!

- のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 寝る前、起床時の水分補給も大切です。
- 大量の汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。

3 エアコンなどで空調管理しましょう!

- 室内でも昼夜を問わず、エアコンなどで室温を調整しましょう。
- 風が通るように換気することも有効です。

4 日頃から暑さに慣れましょう!

- 日頃から適度に外出し、体が暑さに慣れるようにしましょう。(暑熱順化)

5 熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)発表時は外出を控えましょう!

- 「熱中症警戒アラート」は、環境省HPで確認できます。



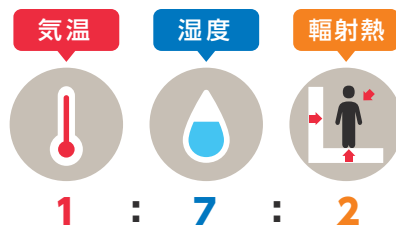
暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

Wet Bulb Globe Temperature(湿球黒球温度)

暑さ指数(WBGT)とは人体と外気との熱のやりとり(熱バランス)に着目した熱中症発生の危険度を判断するための指標で、人間の熱バランスに大きく影響する3つの要素、**気温・湿度・輻射熱(日差しや照り返し)**の計測から求められます。単位は気温と同じ摂氏度(℃)です。

暑さ指数(WBGT)には湿度の影響が大きく、同じ気温でも湿度が高くて日差しが強い方が熱中症のリスクが高まります。また輻射熱は地面からの照り返しも含まれるので草地よりもアスファルト地面の方がWBGTが高くなります。

WBGTの3要素の割合



熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	危険	嚴重警戒	警戒	注意	ほぼ安全
35℃以上	33℃以上 外出を避ける	31℃以上 運動は原則中止	28～31℃ 激しい運動は中止	25～28℃ 積極的に休息	21～25℃ 積極的に水分補給	21℃以下 適時水分補給