

ストップ！ 予防が大切 熱中症

暑さ指数(WBGT)を確認して熱中症を予防しよう！

暑さ指数とは、①気温②湿度③輻射熱の3つの要素を取り入れた熱中症のなりやすさを示す指標です。暑さ指数に応じて適切な行動をとり、熱中症を予防しましょう！

暑さ指数(WBGT)チェック表

35以上 熱中症特別警戒アラート発表
33以上 熱中症警戒アラート発表
アラートが発表されたら普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう！

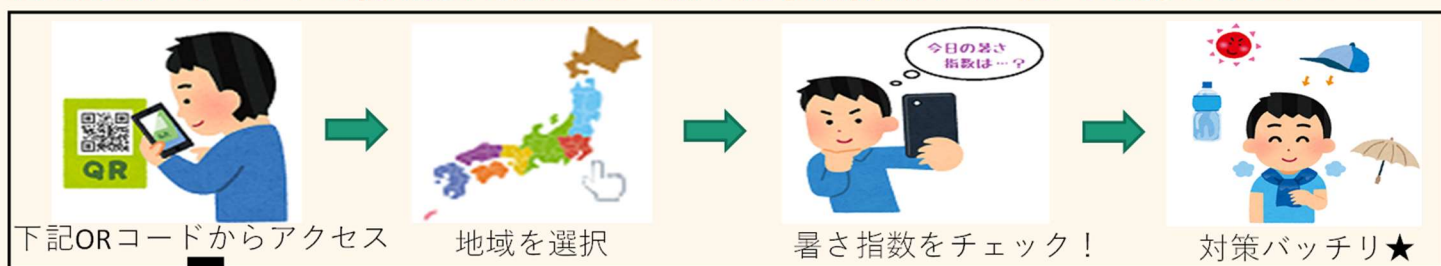
暑さ指数		
危険	31以上	運動は原則中止 外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動する
嚴重警戒	28～31 ^{※1}	激しい運動は中止 外出時は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける
警戒	25～28 ^{※2}	積極的に休息 運動や激しい作業をする際は、十分な休息を取り入れる
注意	25未満	積極的に水分補給 危険性は少ないが、運動や重労働時には注意する

※1 28以上31未満 ※2 25以上28未満

参考：日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

暑さ指数やアラートの情報は、環境省HP(熱中症予防情報サイト)から確認できます！！



◀環境省ホームページ
(熱中症予防情報サイト)



◀葛飾区ホームページ
(熱中症予防情報)

葛飾区HPの熱中症
情報もチェック

熱中症予防のポイント

熱中症は予防できます！しっかりと対策をとりましょう

暑熱順化

- 本格的な暑さを迎える前に、暑さに備えた体力作りを。
- 日頃からウォーキングや入浴等で汗をかく習慣を身につけることで、体が次第に暑さに慣れていき、暑さに強くなります。

暑さを避ける

- 暑い時間帯の外出は避ける。
- 我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用する。
- 風通しを良くする。
- 日傘や帽子を使う。日陰を選んで歩く。
- 涼しい場所に避難する。



体調管理

- バランスの良い食事を心掛ける。
- 体調不良や睡眠不足の時は暑いところでの活動は控え、無理をしない。
- 集団活動の場ではお互いに配慮をする。

水分補給

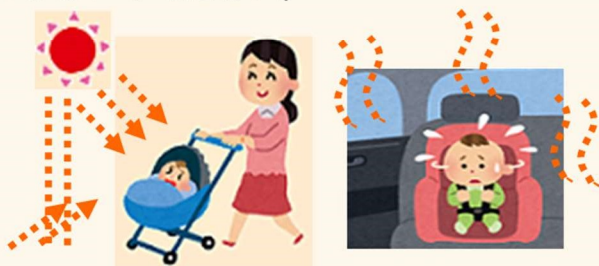
- こまめに水分補給を。1日あたり1.2ℓが目安です。
- のどが渇く前、起床時、入浴前後に水分を補給。
- 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。



特に注意

乳幼児

- 子どもは体温調節機能が十分発達していないため、熱中症になりやすいです。
- 身長の高い幼児・ベビーカーは、地面に近く、大人以上に暑い環境下にあります。
- 締め切った車内の温度はすぐに50度以上になるので、乳幼児を車の中で、決して一人にしないでください。



特に注意

高齢者

- 熱中症患者の半数は高齢者。室内でも熱中症にかかります。
- 部屋の温度をこまめに測り、のどが渇かなくても水分補給をしましょう。



☎ 熱中症についての相談、問い合わせ先

青戸保健センター TEL.03-3602-1284
金町保健センター TEL.03-3607-4141

新小岩保健センター TEL.03-3696-3781
水元保健センター TEL.03-3627-1911