

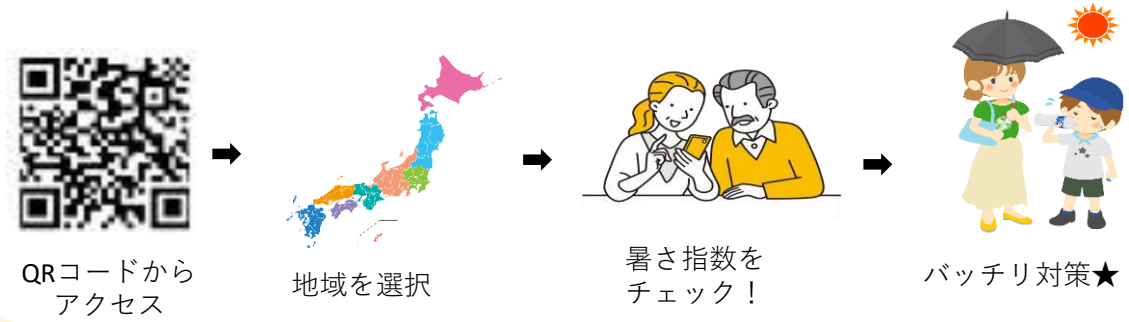
ストップ。熱中症

WBGT

暑さ指数 ご存知ですか？

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取り、熱中症を予防しましょう！

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！ ※注1



注1：暑さ指数は気温ではありません
注2：都内の全ての観測地点において35以上

暑さ指数・・・ 25 28 31 33 35

<h2>注意</h2> <p>25未満</p> <p>積極的に水分補給 危険性は少ないが、運動時や重労働時は注意する</p>	<h2>警戒</h2> <p>25～28未満</p> <p>積極的に休息 運動時や激しい作業をする際は、十分な休息を取り入れる</p>	<h2>嚴重警戒</h2> <p>28～31未満</p> <p>激しい運動は中止 外出は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気をつける</p>	<h2>危険</h2> <p>31以上</p> <p>運動は原則中止 外出はなるべく避けて涼しい室内へ移動する</p>	<h2>熱中症警戒アラート</h2> <p>33以上</p> <p>アラート発表時には普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう！</p>	<h2>熱中症特別警戒アラート</h2> <p>35以上 ※注2</p>
--	---	--	---	--	--------------------------------------

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）

熱中症予防のポイント

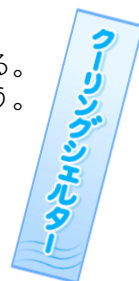
暑熱順化

- 本格的な暑さの前に体力づくりを。
- ウォーキングや入浴で汗をかく習慣をつけ、次第に身体を慣らして暑さに強い身体を。



暑さを避ける

- 暑い時間帯の外出は控える。
- 冷房や扇風機を上手に使う。
- 風通しを良くする。
- 日傘や帽子を使い、日陰を選ぶ。
- 涼しい場所へ避難する。



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ときは、暑い場所での活動を控える。
- 集団活動では互いに配慮する。



水分補給

- こまめな水分補給。（1日約1.2Lが目安）
- のどが渇く前、起床時、入浴前後に補給。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



特に注意



乳幼児

- 子どもは体温調節機能が未発達で、熱中症になりやすい。
- 幼児やベビーカーは地面に近く、大人より高温にさらされやすい
- 室内・車内はすぐに50℃以上になるため、乳幼児を絶対にひとりにしない。



特に注意



高齢者

- 熱中症患者の約半数は高齢者。室内でも発症します。
- 室温をこまめに確認し、冷房でコントロール！のどが渇く前に水分補給を！



葛飾区の熱中症情報もチェック



葛飾区ホームページ（熱中症予防情報）

熱中症予防についての相談・お問合せ先

- 青戸保健センター ☎03-3602-1284
- 金町保健センター ☎03-3696-3781
- 新小岩保健センター ☎03-3607-4141
- 水元保健センター ☎03-3627-1911