

ほけんだより

暑さ指数をチェックして
熱中症を予防しよう！号

2025年 6 月 17 日 福山市立幸千中学校 保健室

暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた指標で、**熱中症リスクの総合的な指標**です。

熱中症というと、気温が高い時期に起こるものと思われがちですが、実は**湿度**が及ぼす影響が大きく、気温が30℃以下であっても、湿度が高いと熱中症事故が起きるケースは少なくありません。

暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合は、^{きおん}気温:1割、^{しつど}湿度:7割、^{ふくしゃねつ}輻射熱:2割

暑さ指数
(WBGT) =



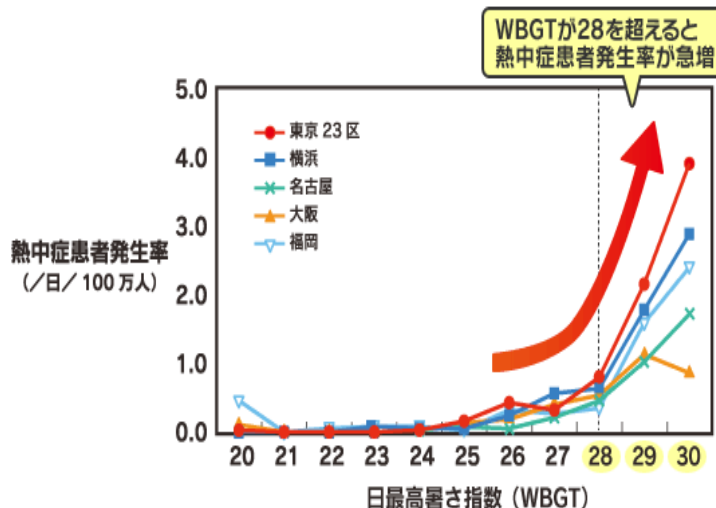
1 : 7 : 2

気温の効果

湿度の効果

輻射熱の効果

『暑さ』は、「気温」だけではなく、「湿度」の影響が大きい！
湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくいので、
体から空気へ熱を放出する能力が減少して、熱中症になりやすくなる。



暑さ指数 (WBGT) が
28を超えると

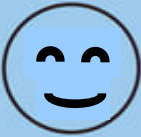


熱中症の患者発生率が
急増！

蒸し暑い日は
とくに注意が必要！



暑さ指数（WBGT）をチェックして 熱中症を予防しよう！

気温 (参考)	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数 WBGT	21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
目安	ほぼ安全 	注意 	警戒 	嚴重警戒 	危険 
注意事項	適宜 水分補給 しよう	積極的に 水分補給 しよう	積極的に 休憩をとろう	激しい運動は 中止しよう	運動は 原則禁止 しよう
熱中症予防 運動指針	通常は熱中症の 危険は小さいが 適宜水分・塩分 の補給は必要。	熱中症による死 亡事故が発生す る可能性あり。 熱中症の兆候に 注意し、運動の 合間に積極的に 水分・塩分補給 する。	熱中症の危険が 増すので、積極 的に休憩をとり 適宜水分・塩分 補給する。 激しい運動で は、 30分おき に 休憩をとる。	熱中症の危険が 高いので、激し い運動や持久走 など体温が上昇 しやすい運動は さける。 10～20分おき に休憩をとり、 水分・塩分補給 を行う。 暑さに弱い人は 運動を軽減また は中止。	特別の場合以外 は運動を中止す る。 とくに子どもの 場合には、中止 すべき。

熱中症を予防するために

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ◎ 無理をせず、徐々に身体を暑さにならしめよう
『暑熱順化 しよねつじゅんか』
- ◎ 運動するときは、気温(室温)や湿度を確認しましょう
- ◎ 体調の悪いときはとくに注意しましょう

- ★ 熱中症の症状が出たら、①涼しい場所(室内、日陰)へ移動 ②衣服をゆるめる ③身体を冷やす ④水分・塩分補給
- ★ 自分で水分がとれない、症状が改善しない、意識レベルが低いときは、すぐに救急車を呼ぼう！