






# 知って防ごう 熱中症

気温や湿度が高く、風が弱い、急に熱くなる環境は、特に注意が必要です。暑さ指数を活用し、日頃から予防しましょう。

## 暑さ指数(WBGT)チェック表

暑さ指数 (WBGT)	21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
レベル	ほぼ安全 	注意 	警戒 	嚴重警戒 	危険 
注意事項	適宜 水分補給	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	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	激しい運動は 中止 外出時は炎天下を避ける。室温の上昇に注意！	運動は 原則中止 外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動

暑さ指数とは？①気温②湿度③輻射熱の3つの要素を組み合わせた**熱中症のなりやすさを示す指標**です。

「熱中症警戒アラートや暑さ指数」情報は、環境省ホームページから確認することができます。



暑さ指数をチェックしよう！！

対策バッチリ★

**特に注意**

熱中症警戒アラート(暑さ指数**33**以上)

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！

- 不要不急の外出は避け、昼夜問わずエアコン等を使用する。
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する
- 高齢者、子ども、障害者等に対して、声かけを！
- のどが渇く前に水分補給！

(出典) 環境省 熱中症予防情報サイト

暑さ指数**35**に達する場合、熱波が広域に発生し、過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に関する重大な被害が生じるおそれがあります。

⇒「熱中症**特別**警戒アラート(暑さ指数**35**以上)」が発表されます

熱中症予防に役立つ情報サイトはこちら！



(環境省 熱中症予防情報サイト)

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

## 水分

- 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も忘れずに。
- 通常の水分補給にはお茶等を。



## 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。
- 通気性や吸湿性のある白系統の服を着る。



## 体調

- 急に暑くなる日は要注意。暑さに備えた体力作りを。
- 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る。
- 暑い日は適宜休憩をする、頑張らない、無理をしない。
- 集団活動の場ではお互いに配慮をする。

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。
- 身長が低い幼児・ベビーカーは、地面に近く、大人以上に暑い環境下にいます。
- 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