

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？ 気温 湿度 放射熱の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

葛飾区HPの熱中症情報もチェック!!

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)

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も忘れずに。
通常的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。



体調管理

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

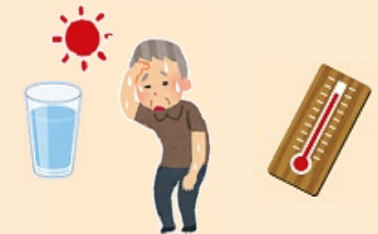
子どもは体温調節機能が十分発達していないため、熱中症になりやすいです。
身長が低い幼児・ベビーカーは、地面に近く、大人以上に暑い環境下にいます。
締め切った車内の温度はすぐに50度以上になるので、乳幼児を車の中で、決して一人にしないでください。



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