



今年も「暑い夏」が来ました！今年は新型コロナの影響でマスク着用のため、さらに熱中症リスクが高くなっています！気をつけていきましょう！



熱中症は「気温」だけではなく「湿度」が要注意！

「暑さ指数(WBGT)」を知っていますか？

→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つを取り入れた温度の指標です。

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省ではH18年から情報提供しています。

<例> 7月6日と9日の東京

- ・7/6 最高気温32.5℃ 最小湿度41% WBGT26.9℃
- ・7/9 最高気温32.5℃ 最小湿度56% WBGT29.9℃

熱中症搬送数が・・・

7/6が50人、7/9が94人

気温が同じでも、湿度が高い方が熱中症になる人が多くなるのね！



<<熱中症を予防するために！>>

- ①熱中症にかからない体づくりが大切！その基本が食事。
1日3食バランス良く摂りましょう。暑いからと軽い食事ばかりしていると体力が低下し抵抗力が落ちてしまいます。旬のものを食べると食欲増進！
- ②暑さに体を慣れさせるため、涼しい時間やエアコンの中で運動し、汗をかく事で暑さに対する抵抗力を付ける事が大事！
- ③環境を整え、ぐっすり眠れるようにしましょう。眠る事は、体力維持や食事を美味しく食べるために必要です！
- ④トイレに行くのが面倒と水分を控えないこと！
これは言うまでもなく、体には水分が十分必要！1日最低1500ml以上！