

暑さ指数(WBGT)

人間の熱バランスに影響の大きい


気温 湿度


ひくしやわつ
輻射熱

日射しを浴びたときに受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱。

の3つを取り入れた湿度の指数です。

暑さ指数
(WBGT) =


1
気温の効果


7
湿度の効果


2
輻射熱の効果



湿度が高い所では、汗が蒸発しにくいので、
身体から空気へ熱を
放出する能力が減りしてしまうのです。

湿度が重要な指数に
なっているよ!

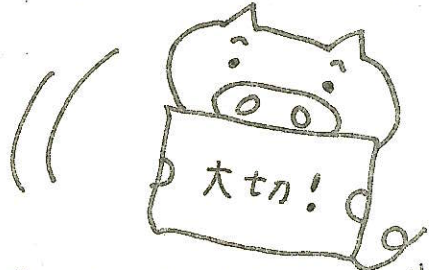
〈例〉7月6日と9日(東京)

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9℃	29.9℃
暑さ指数ランク	警戒	危険
熱中症搬送数	50人	94人

ポイント! (pointing to WBGT and Rank)

← この表から 気温は同じでも、湿度が高い方が熱中症になる人が多いことがわかるよ。

← WBGTが28℃を超える時は、危ない! 要注意です。



まずは予防第一ですが...

それでもけがや病気になってしまうことはあります。その時、注目したいのが、

「状態確認」 例えば、身体の痛みなら、

どこか・いつから・どんなふうに などの情報をできるだけ

詳しくかつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。日頃から自分の状態を知り、伝えることを意識できるといいですね。

いつでもどこでもだれでもおこる



熱中症



予防が大事!!

熱中症ってなに?

まわりの暑さや運動などで、からだにたまった熱を逃すことができなくなり(体温調節ができなくなり)、脱水症状などを引き起こします。

熱中症になりやすいのは、どんなとき?

- ① 暑い昼間に激しく運動をしているとき
- ② 暑くて閉めきった部屋にいるとき
- ③ 急に暑くなったとき

熱中症になりやすい人は、どんな人?

- 寝不足で疲れている人
- 下痢など体調が悪い人
- 朝ごはんを食べなかった人
- 暑熱順化ができていない人

「熱中症かな?!」と思ったら?

- ① 風通しのよい日かげで休ませる。
- ② 頭や首などをぬらしてタオルで冷やす。
- ③ 太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。
- ④ 冷たいスポーツドリンクなどを飲む。

からだの熱を逃して体温を下げる方法を覚えておきましょう!



6月号

岡崎市立
東海中学校