



8月 ほけんたより

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防

厳しい暑さが続いています。熱中症にならないように、建物の中でも外でも万全な

対策をとりましょう。皆さん、暑さ指数8(WBGT)をご存知ですか？暑さ指数とは熱中症

を予防することを目的としてアメリカでつくられた指標です。

温度 基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31度以上)	すべての生活活動でおこる危険性	個人の状態においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 原則運動中止。
厳重 警戒 (28～31度)	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。 激しい運動中止。
警戒 (25～28度)	中等度以上の生活活動で起る危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25度未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症は、睡眠不足や体調不良が原因で起こることがあります。



しっかり栄養と休養を取って、長い夏に備えましょう。今年は、マスクをつけて



過ごすことも多いです。マスクは時々外して、しっかり水分補給を行いましょう。



11(火)～14(金)体重測定・28(金)健康診断・未定磯貝医師・7(金)三浦医師来所予定