

WBGT(暑さ指数)ってなに?



暑い日に「今日は熱中症に気をつけましょう」と聞くことがありますよね。  
 そのときに使われているのが「WBGT(ダブルユービージーティー)」という暑さをはかる目安です。

WBGTは気温とはちがうの?

WBGTは気温だけではなく、

気温

湿度(ジメジメする)

日ざし(太陽の熱)

をもとにした目安です。なので、気温がそんなに高くない日でも、熱中症になりやすい日があります。

WBGTをもちとした注意点

WBGT(織田小バージョン)	注意点
30℃以上 【危険】	外での運動はやめて、なるべく涼しい場所ですごそう。
28~30℃ 【嚴重警戒】	激しい運動はしないで、10~20分おきにきゅうけいをして、水分・塩分をとろう。
25~28℃ 【警戒】	こまめにきゅうけいをして、水分・塩分をとろう。
21~25℃ 【注意】	熱中症にきをつけて、こまめに水分・塩分をとろう。



熱中症にならないために

基本は無理をしないこと！  
 熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる