

ねっちゅうしょう
熱中症について学ぼう

パート2

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防のポイント

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症は、予防法を知って
いれば防ぐことができます。



1 体調を整えよう。

こまめな水分補給！

福岡市消防局
ファイ太くん

しっかり食べよう！

福岡市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん

よく眠ろう！

エアコンや扇風機を
上手に使う！

せんぶうき

2 暑さを避ける工夫をしよう。

しすう
暑さ指数 (WBGT) って何？

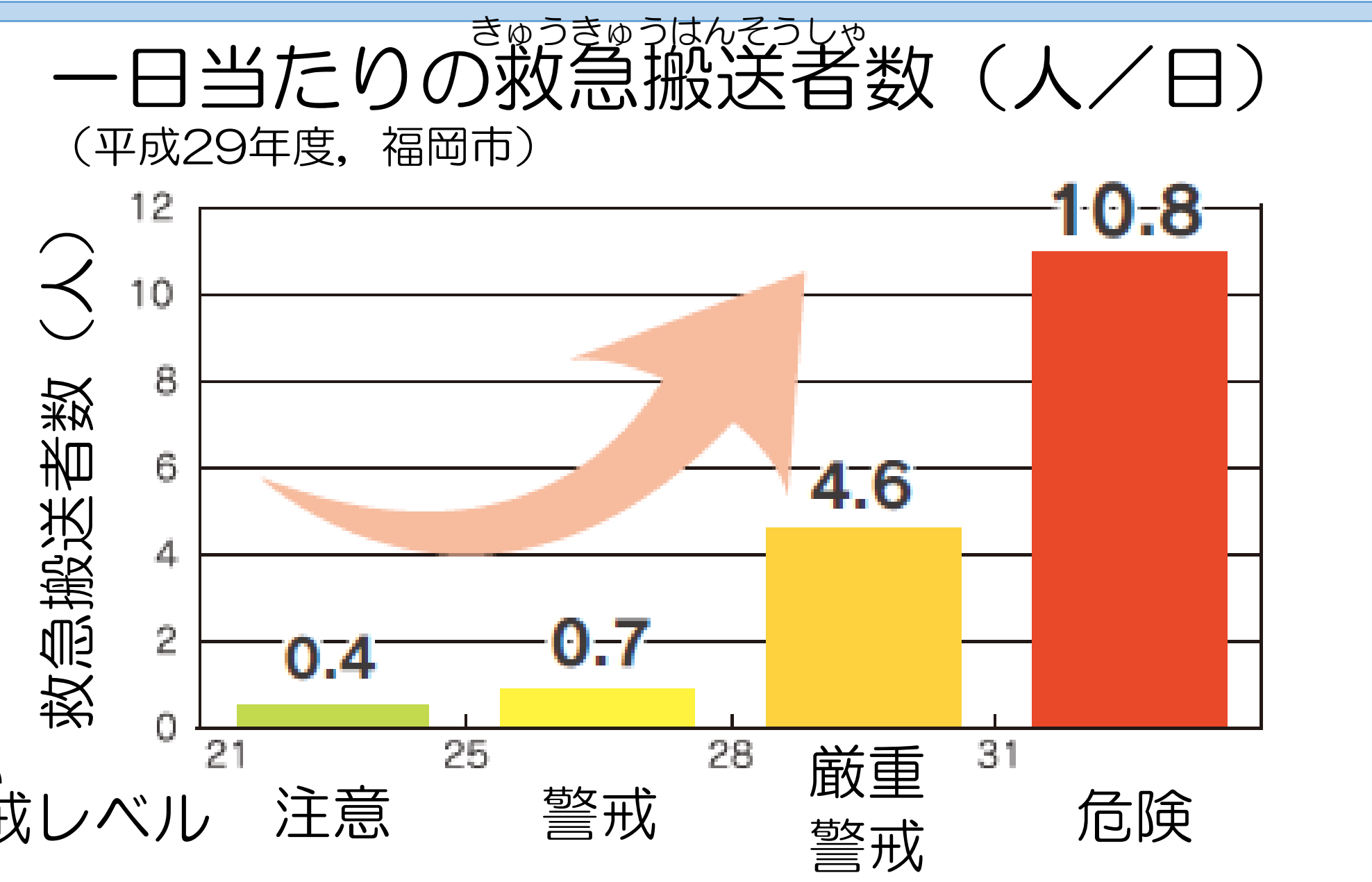
暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症に関連する気温、湿度、日射などの要素を組み合わせた指標で、熱中症予防に用いられています。

福岡市では、ホームページに熱中症情報や暑さ指数の予測情報を掲載しています。

予測情報と下記の行動目安を参考に予防行動をとりましょう。



暑さ指数が上昇すると
熱中症救急搬送者が増加
しています。



暑さ指数 (WBGT)	熱中症警戒レベル	熱中症予防のための行動目安
31℃以上	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28℃以上	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25℃以上	警戒	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を取り入れる。
21℃以上	注意	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆しに注意。マラソンなどをする際には、注意する。

参考) 日本生気象学会:日常における熱中症予防指針, 日本体育協会; 熱中症予防運動指針