

# いのち

笠松中学校 保健室  
令和6年 臨時号

## 知っておこう！暑さ指数WBGT

WBGTという言葉を知ったことがあるはずです。これは、熱中症の予防の目安に使われるのが暑さ指数(WBGT温度)です。下記に運動に関する指針と日常生活に関する指針をのせておきます。それぞれの指針を基準にして、無理のない活動をしてください。

<環境省の熱中症予防サイトより引用>

### 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

笠松中学校では、毎日毎時間WBGTを測定しています。WBGTが31を超えた場合は「原則中止」とし、グラウンドでの活動を中止していきます。水泳に関しては二町教育委員会と相談の上、WBGTが31を超えていても水温が適温であれば水泳の授業を行っていきます。

土日や夏休みの部活動に関しては、顧問やクラブであればコーチがそれぞれ測定をして活動します。しかし、笠松中学校体育館では冷房が稼働するため、登下校を十分に気を付けること、出欠(遅刻など)確実に家庭から連絡をし、顧問やコーチが把握しておくことを前提として活動を可としていきます。

## 日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者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。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25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。

### ○熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートを知っていますか？○

熱中症特別警戒アラートとは翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)達する場合等に発表されます。熱中症警戒アラートは熱中症の危険性に対する気づきを促すものとして、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する場合に発表します。

LINE アプリを活用した熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートの情報収集  
環境省の LINE アカウントを登録しておく、情報を受け取ることができます。

以下のいずれかの方法で、LINE公式アカウント「環境省」の友だち追加画面を表示します。

リンクから

こちらのリンク (<https://lin.ee/mj3KmWD>) をご利用ください。

QRコードから

QRコード読み取り機能がついているスマートフォンをお使いの方は、以下のQRコードをご利用いただけます。



LINE検索から

LINEアプリを起動し、「ホーム」タブ、又は「トーク」タブの上部に表示される検索窓をタップして「環境省」と入力し、「公式アカウント」タブをタップしてください。

ID検索から

LINEアプリを起動し、「友だち追加」画面を開いて「ID検索」ボタンを選択。文字を入力する画面で「@kankyo\_jpn」と入力して、検索してください。



追加後、配信設定をしないと情報は届きません。