

暑さ指数を活用して熱中症を予防しよう

暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい、湿度や気温、輻射熱※などをもとに算出された指標です。

暑さは気温よりも湿度や輻射熱の影響が大きいです。特に湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体から熱を放出する能力が低下するため、熱中症になりやすくなります。

※輻射熱とは、日差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こと



暑さ指数が28を超えると熱中症のリスク(増) /

暑さ指数	日常生活における注意事項
31 以上 危険	高齢者は安静状態でも危険。外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごす。
28 ～ 31 未満 嚴重警戒	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 ～ 28 未満 警戒	運動や激しい作業をする時は定期的に休憩をとる。
25 未満 注意	激しい運動や重労働をする時は注意が必要。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」参考

Part.1

感染対策伝言板

今年の夏も猛暑日が続くと予想されています。また、暑さに加えて、異常気象に伴う豪雨災害も懸念されます。災害時は感染症リスクが高まります。どのような感染対策が必要か確認し、準備をしておきましょう。

手洗い、手指消毒、うがいをしっかり！



- ・水道設備がある…せっけんで手を洗いましょう、うがいはくちゅくちゅ・がらがら
- ・水道設備がない…汚れた手はウエットティッシュで拭き取り、アルコール消毒をしましょう
- ・口の中はお茶や水を含ませたハンカチやティッシュで拭きとりましょう
- ・ガムやマウスウォッシュ、歯磨きシートも効果的です

咳エチケットの徹底



- ・咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着け、感染拡大を防止するとともに、喉の保湿をしましょう
- ・運営スタッフは症状がなくてもマスクの着用を推奨します

清潔な環境づくり



- ・トイレや手洗い場、調理場など、感染症が起こりやすい共同の場所をしっかりと清掃し、清掃後は必ず手を洗いましょう
- ・食前の手洗い、食べ残しは捨てる、食器の使い回しを避けるなど、食品衛生を徹底しましょう