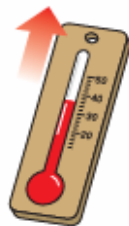


熱中症に注意しましょう

令和7年6月保健センター作成
参考：厚生労働省、環境省
熱中症予防資料

こんな日は熱中症に注意

気温が高い



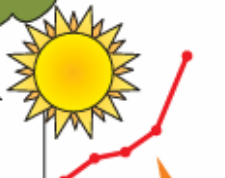
湿度が高い



風が弱い



急に暑くなった



こんな人は特に注意

肥満の人



体調の悪い人

持病のある人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人



予防のためには普段の体調管理がとても大切です。

✓ よく眠れたか

⚠ 寝不足だと体温調整能力

✓ 体調は良いか

⚠ 持病のある人には「服薬確認」も

✓ 二日酔いしていないか

⚠ 二日酔いの場合は、すでに脱水状態

✓ 食事をしたか

⚠ 食事で水分・塩分・糖質などを摂取

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる。



いつもと違うと思ったら、すぐに周囲の人や上司に申し出ましょう。

あれっ、何かおかしい

手足がつる
立ちくらみ・めまい
吐き気
汗のかき方がおかしい
汗が止まらない／汗がでない



あの人、ちょっとヘン

イライラしている
フラフラしている
呼びかけに反応しない
ボーッとしている



これも初期症状 ▼

「何となく体調が悪い、すぐに疲れる」

WBGT値について

令和7年6月保健センター作成

参考：日本生気象学会

日常生活における熱中症予防指針Ver.4,2022

Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度)

暑熱環境における熱ストレスの評価を行う暑さ指数

室内の温湿度計の隣において、熱中症予防の参考にしてください。

室内用 Ver. 4 日本生気象学会		相対湿度 [%]																	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
WBGT [℃]	40	28	29	30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	
	39	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	
	38	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	
	37	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	
	36	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	34	35	35	36	
	35	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	
	34	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	
	33	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33	
	32	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	
	31	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31	
	30	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30	
	29	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	
	28	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	
	27	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	
	26	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	
	25	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	
	24	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	
	23	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	23	
	22	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	20	21	21	22	22	
	21	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	19	20	20	21	21	

【注意】この図は「日射のない室内専用」です。屋外では使用できません。また、室内でも日射や発熱体のある場合は使用できません。そのような環境では、黒球付きのWBGT測定器等を用いて評価して下さい。

注意	警戒	嚴重注意	危険
25未満	25-28未満	28-31未満	31以上

または
サイトで

暑さ指数を確認する

熱中症予防情報サイトで
確認できる。



熱中症
予防情報サイトは
こちらから▶



<https://www.wbgt.env.go.jp/>