

保健だより

令和3年7月号
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

WBGT（暑さ指数）って何だろう！？

みなさんはWBGT（暑さ指数）について聞いたことはありますか？

WBGTとは、人間の熱バランスに影響の大きい



気温・湿度・^{ふくしゃねつ※}輻射熱

の、3つを取り入れた温度の指標です。



（正確には、これら3つに加え、風（気流）も指標に影響します。）

※輻射熱とは、日射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です。温度が高い物からはたくさん出ます。つまり・・・

熱中症の危険度を判断する数値です！

暑さ指数
(WBGT)

=



1

気温の効果

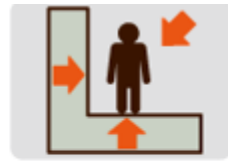
:



7

湿度の効果

:



2

輻射熱の効果



暑さ指数 (WBGT) は、気温と同じ単位 (°C) だけど、
気温だけではないんだね！

湿度が重要な指数になっているね！



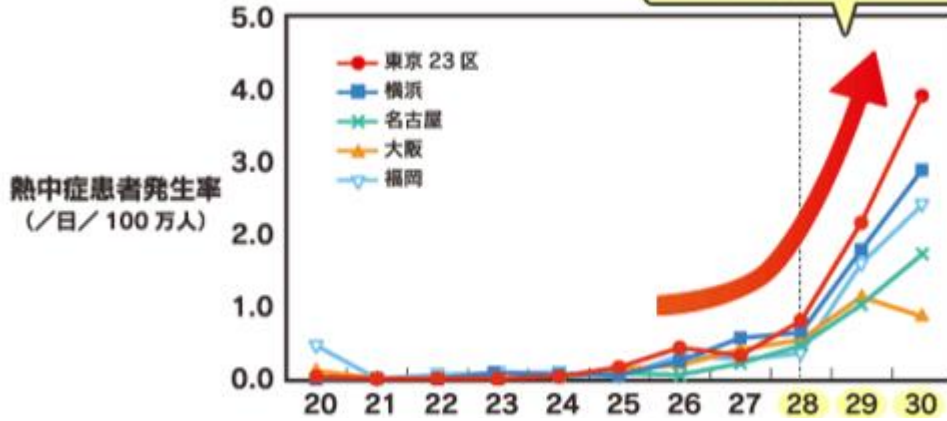
なんで湿度が7割も占めているんだろう？

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、
身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうんだ
それで熱中症になりやすくなるんだよ！



じゃあ、実際に暑さ指数 (WBGT) が
どのくらいになったら危ないのかな？

WBGTが28℃を超えると熱中症患者発生率が急増



上のグラフを見ると熱中症にかかる人が暑さ指数 (WBGT) が 28℃から急に増えているのがわかるよね！

本当だ！
暑さ指数 (WBGT) が 28℃を超える時は特に危ないんだね！
ぼくたちも気をつけなきゃ！



このような症状があるときは・・・



重症度
Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある (痛い)
- 気分が悪い、ぼーっとする



重症度
Ⅱ度

- 頭がガンガンする (頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい (倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける (けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守りましょう。



服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。)

◆チェック◆
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。

- ・必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう。



意識がなかったり、危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！

