

ほけんたより

熱中症に

ご用心



熱中症の危険性の基準は
「暑さ指数（WBGT）」とい
う気温や湿度、輻射熱をもと
に判断します
暑さ指数計を使って
測ることができます



←暑さ指数計は
こんな見た目の機械です
夏場はこれで
暑さをチェック！

令和7年度 热中症予防号
石川県立小松工業高等学校

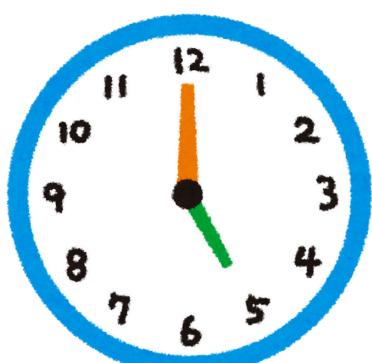
もうすでに夏日（気温25°C以上）や真夏
日（気温30°C以上）を記録していて暑い
毎日ですよね。

北陸地方の天候予測では5～7月の
3か月は暑いとのこと。しっかり予防対
策をして、熱中症にならないように気を
付けましょう。

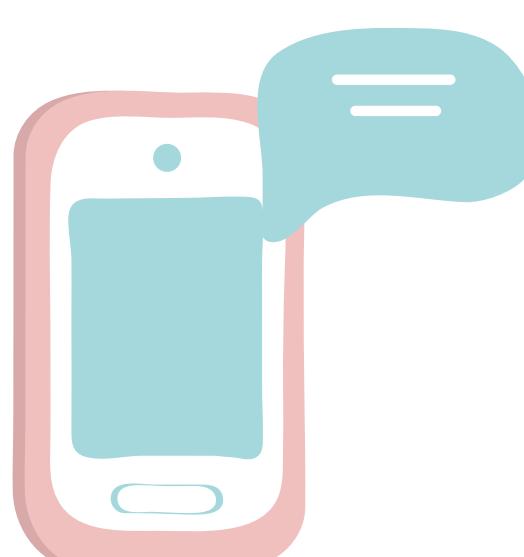
熱中症警戒アラートを知ろう

そもそも熱中症警戒アラートって何？

熱中症の危険が高くなりそうな日の
前日17時と当日5時に
出されるお知らせだよ
昨年石川県では17回出されました



そのアラート、どこで鳴ってるの？



ニュースや天気予報などで知る
こともできるけれど、環境省の
LINEをフォローすると
直接お知らせが届くよ
部活動のキャプテンや
マネージャーは設定しておく
ようにしよう

熱中症「特別」警戒アラートもある

昨年度から新設されたこの「特別」警戒アラートは今まで出されたことはありませんが、
出たらすべてのイベントが中止され、外出を控えるよう指示が出る可能性があります。

	暑さ指数
熱中症特別警戒アラート (健康に重大な被害が生じるおそれ)	3.5～
熱中症警戒アラート (健康に被害が生じるおそれ)	3.3～
危険 (運動は中止しよう)	3.1～
厳重警戒 (激しい運動は控えよう)	2.8～

暑くなりそうな日は
正しい情報をキャッチして
自分で自分の体は守るんだぞ



海賊王ver.