

ほけんだより

令和7年度 熱中症予防号
石川県立小松工業高等学校

熱中症に ご用心



もうすでに夏日（気温25℃以上）や真夏日（気温30℃以上）を記録していて暑い毎日ですね。

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



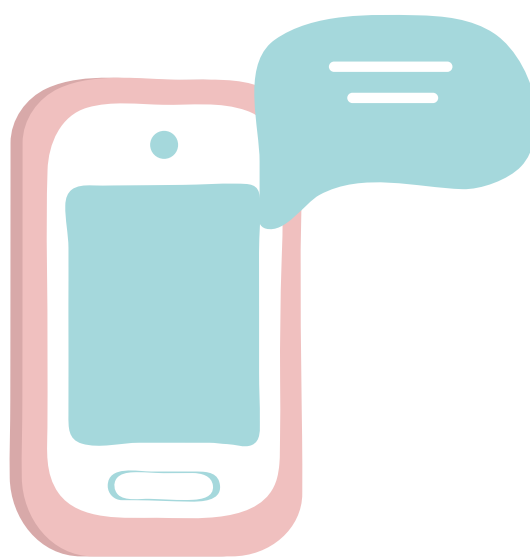
そのアラート、どこで鳴ってるの？

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！



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) | 35～ |
| 熱中症警戒アラート (健康に被害が生じるおそれ) | 33～ |
| 危険 (運動は中止しよう) | 31～ |
| 嚴重警戒 (激しい運動は控えよう) | 28～ |

正しい情報をキャッチして暑くなりそうな日は帽子をかぶったり水分とったり、自分で自分の体は守るんやぞ



海賊王ver.