



熱中症からカラダを守ろう！！

急に暑くなってきた5月。
まだまだ体が暑さになれていない今、特に熱中症の危険が高まります……



スポーツ時の熱中症の要因には「**環境**」「**本人の状態**」「**運動**」が、ひとつでもバランスが崩れると熱中症を発生させてしまいます。

【環境】

- 気温 (特に急激な暑さ)
- 湿度の高さ・直射日光
- 風の有無



【本人の状態】

- 体調、疲労の状態
- 暑さへの慣れ
- 体力・体格の差
- 衣服の状況

【運動】

- 運動時間
- 水分補給
- 休憩の取り方

熱中症 予防

↑この3点を意識して、
予防する意識をもちましょう！！

【WBGT】とは…

人間の熱バランスに影響の大きい

気温 湿度 輻射熱 ふくしゃねつ *1

の3つを取り入れた温度の指標です。*2



熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から情報提供しています。
暑さ指数(WBGT)は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。

*1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。
*2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。

暑さ指数
(WBGT)

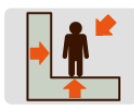
=



1
気温の効果



7
湿度の効果



2
輻射熱の効果



佐倉市民体育館でも
気温が高くなってくると、
WBGT測定器を使って、
1日3回館内を計測して
います!!

「自分は絶対に大丈夫!!」はありません!! 予防を心掛けて、楽しく運動しましょう♪

