

夏休みプール開放可否の基準となる熱中症指数（WBGT温度）の確かめ方

スマートフォンで、下記の要領で、ウェブサイトから確認ができます。

- ① 熱中症 江南市 で検索
- ② 江南市の熱中症情報（WBGT近似値）-日本気象協会 tenki.jp をクリック（図1）
- ③ tenki.jp 江南市の熱中症情報 のウェブサイトが表示される。（図2）
- ④ 一番下まで画面をスクロールし、表示の「PC」をクリックする。（図3）
- ⑤ グラフ中の12時の数値を読み取る。（図4、図5）



(図1)



(図2)



(図3)



(図4)



(図5)

※印刷の関係上、不鮮明であると思いますが、実際の画面と見比べてください。

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の 3 つを取り入れた指標です。

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

<参考ウェブサイト>

○環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>