



健康増進室（内線 5200）

9:00～17:00（月～木）

9:00～16:00（金）

医務室（内線 5117）

9:00～16:00（月～木）

9:00～15:00（金）



暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）とは
熱収支（人体と外気の熱のやり取り）に与える影響の大きい要素を取り入れた指標で、単位は気温と同じ℃

①気温 ②湿度 ③日射・輻射・風

熱中症予防の運動指針として、暑さ指数31以上で運動原則中止



熱中症警戒アラート

WBGT33以上と

予測された時発令

令和3年～

熱中症特別警戒アラート

WBGT35以上と

予測された時発令

令和6年～

「水分」補給のこつ

- のどが渇く前に、10～15分おきに150～250ml/回
「渇いた」と感じた時は、既に水分不足の状態
一度に大量の水分を摂ると、内臓への負担が大きくなる
- 一日補給量：1.5～2ℓ/日を目安に
- 水の温度は5℃～15℃
「水分補給はぬるめがいい」は誤解
冷水は吸収が早くクールダウンに効果的
- 塩分や糖분을摂ることも忘れずに
発汗で不足する塩分と糖분을適度に含む飲み物が最適
ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いので注意
- アルコールは利尿作用があり水分補給にはならないので注意



暑さ対策

- エアコンと扇風機を併用 **気温 28℃以下・湿度 60%以下を目安**
- ゆったりとした涼しい服装
- 帽子、日傘、日陰を利用して日差しを避けよう
- プレクーリング（手足冷水浸漬＋スプレー＋扇風機）
（作業前にアイスラリー100g/回を数回に分けて摂取）



規則正しい生活

- 十分な睡眠
- 栄養



熱中症による健康被害発生時の対応計画

別紙

熱中症対応フロー

