

こんなことで熱中症を予防



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症の予防・対策のより詳しい情報はこちら



いつも気にしよう



守ろう



持ち歩こう



工夫しよう



こまめにとろう



ほどよく取ろう



すずしくしよう



からだを慣らそう



つくろう



気にかけてよう



快適に保とう



こまめにとろう

暑さに慣れて熱中症を予防しよう

暑熱順化ポイント

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化に有効な対策

※下記はあくまで目安となります。下記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時にひと駅分歩くなど)

ウォーキング 30分
ジョギング 15分

頻度目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分

頻度目安 週3回

筋トレ・ストレッチ
(筋トレやストレッチで軽く汗をかくもの)

運動目安 30分

頻度目安 週5回~毎日

入浴
(シャワーだけではなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回

熱中症に特に注意が必要な時期

- 5月の暑い日
- 梅雨の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け

暑熱順化についてより詳しい情報はこちら



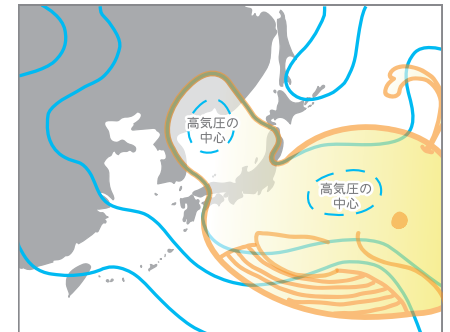
日本気象協会は、熱中症指数的の提供や気象予報士による解説、携帯型熱中症計の開発など、熱中症予防に向けたさまざまな取り組みを実施しています。当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。みなさんと一緒に、日本気象協会は「熱中症ゼロ」を目指します。

「クジラの尾」が見えたら厳しい暑さに注意!

2019年8月3日 天気図にクジラが出現し全国的に真夏日の地点を多く観測

北海道登別で観測史上1位
32.4℃を観測

福岡県久留米で最高気温
38.4℃を観測



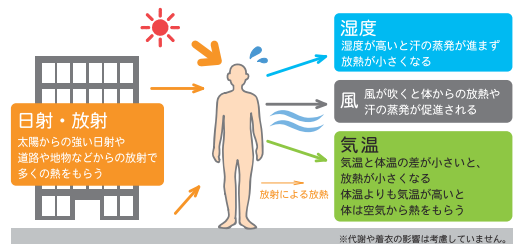
※2019年8月3日9時の天気図を元に作成したイメージ図 青線：等圧線 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

このような天気図の時は厳しい暑さが続くため、万全の熱中症対策が必要です。帽子や日傘で日差しをよけ、のどが渇く前にこまめに水分を補給するようにしてください。

暑さ指数(WBGT)とは?

暑さ指数(WBGT)とは、体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数(WBGT)は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

暑さ指数(WBGT)で考慮されている要素



気温や湿度が高い場合や、日射・放射が強い場合、風が弱い場合は、熱中症リスクが増大します。

環境省公式サイト暑さ指数(WBGT)地図表示はこちら

