



熱中症を防ごう！ それぞれの場所に応じた対策とは？

場所に合わせた、暑さの対策をしましょう



室内



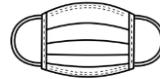
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・WBGT値も参考に



屋外



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える
- ・人と十分な距離が確保できるときは、マスクをはずす※



※ マスク着用時は、強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。



WBGT値について（環境省熱中症予防情報サイトより）

WBGT値は「気温」「湿度」「輻射熱」の3つをもとに算出した指数で、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

※環境省のホームページも併せて参照してください。

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31以上)		運動は原則中止 ・特に子供は中止すべき
厳重警戒 (28以上31未満)	・外出は避ける ・涼しい室内に移動する (室内の温度管理に注意する)	厳重警戒(激しい運動は中止) ・10～20分おきに休憩及び水分と塩分を補給
警戒 (25以上28未満)	・運動や激しい作業時は定期的かつ十分に休息する	警戒(積極的に休憩) ・積極的に休憩(30分おきくらい) ・適宜、水分と塩分を補給
注意 (21以上25未満)	・激しい運動や重労働時に注意する	注意(積極的に水分補給) ・運動の合間に積極的に水分と塩分を補給

