

保健だより 7月



尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和6年7月1日 発行

7月に入り、これから暑さが厳しくなっていきますが、梅雨明けはもう少し先の予想です。前期の終わりに向けて、試験やレポートも気になる時期になっていきますね。

楽しい夏を迎えるためにも、食事・運動・休養の基本を意識して過ごしましょう！

気温と同じ単位（℃）
だけど、気温だけではない！

暑さ指数（WBGT:湿球黒球温度）とは？

暑さ指数
(WBGT)



1
気温の効果



7
湿度の効果



2
輻射熱の効果

暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい**気温**、**湿度**、**輻射熱**の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として活用されています。

※3つに加え、風（気流）も指標に影響します。

※輻射熱とは、日射しを浴びた時に受ける熱や、地面、建物、人物などから出ている熱です。温度が高いものからは沢山出ます。

日常生活に関する指針

WBGT	注意が必要となる生活活動の目安	注意事項
危険（31℃以上）	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28～31℃）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25～28℃）	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意（25℃未満）	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



ねっちゅうしょう

よぼう

たいさく

熱中症の予防と対策



Fluid
みず
水をのむ



Icing
ひやす



Rest
やす
休む



Emergency
ぼん
119番

どんな時に救急車を呼んだらいいの…？

- ・意識障害（反応がない、反応が明らかに普段と異なる）。
- ・自分で水分・塩分の補給ができない。

※救急車を待っている間は、F・I・Rの処置を行う。