

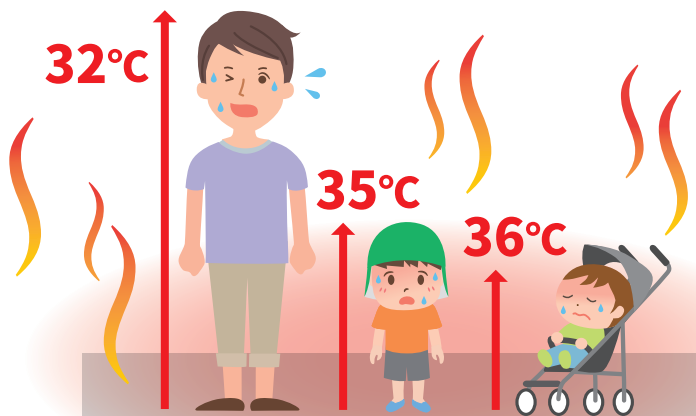
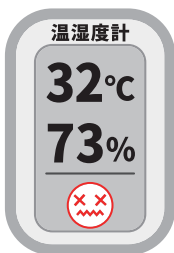
熱中症に 気をつけよう

横浜市の保育・教育施設等における「暑さ対策」ガイドラインより

気温・湿度を測りましょう

室内や戸外の温度は場所によって違いがあります。子どもの遊ぶ場所、子どもの高さで実測します。

※晴天時には、地面に近いほど気温は高くなります。暑さ指数(WBGT)が高い場合は、「戸外遊び」や「プール遊び等」を中止します。



直射日光をやわらげ ましょう



日陰を作ったり、風の通り道を考慮したりします。遮光ネットが張ってあっても、温度は上がります。「日陰だから大丈夫」と思いこまず、必ず実測します。

こまめに水分を 補給しましょう

こまめに、そして、のどが渇く前に水分補給ができるように留意します。



真夏でなくても 車内での熱中症に 注意しましょう

春や秋の過ごしやすい時期であっても、気温や湿度によって熱中症のリスクは上昇します。



熱中症が疑われたら

- 子どもの症状を確認
- 涼しい場所へ移動
- 保冷剤や濡れタオルなどを体に当てて体温を下げる
- 太い血管がある首・わきの下・太ももの付け根を冷やして効率よく体温を下げる
- 水分と塩分を補給
- 呼びかけても意識がない時や、もうろうとしている時は直ちに救急車を呼ぶ



【暑さ指数(WBGT)とは】

人体と外気とのやりとり(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・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)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)の情報は環境省のホームページでご覧いただけます。

WBGT 横浜