

暑さ指数(WBGT)について

「暑さ指数」とは、気温・湿度・輻射熱・気流の4つの要素をもとにした温熱指標です。

熱中症を予防するためにも「暑さ指数」を知って、指数に応じた対応をしてください。(表1参照)

自分で調べる

*現在の暑さ指数が知りたい時

「熱中症予防情報サイト 徳島」 [環境省熱中症予防情報サイト 徳島\(徳島\) \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

当日の予測と1時間ごとの暑さ指数がわかります。(約25分後に更新)

例:9:00の指数は9:25~9:30に更新されます。

*「お気に入り」に入れるなどし、各自でチェックしてください。

ライン通知

*指定した暑さ指数が予測されたら通知

「環境省 LINE」

「友だち追加」し、地域などを設定してください。



ここから設定する

※部活開始30分前の更新をチェックして登校してください。

部活動に来るとき

屋外の部活動

通常の暑さ指数を見る

屋内の部活動

通常の暑さ指数

+

体育館の暑さ指数

を見る。どちらかが31℃
を超えていたら中止です。



表1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{※1}	日常生活における注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	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。	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

^{※1} 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{※2} 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)