

ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防

## チェックシート



ねっちゅうしょう ひ お げんいん  
熱中症を引き起こす原因

- ①暑さ、湿度などの「環境」
- ②その日の体調や睡眠不足など「からだ」の様子
- ③激しい運動や水分をとれないなど「行動」

<p>きょう きおん 今日の気温や あつ しすう かくにん 暑さ指数を確認した</p> <p>きおん たか ひ ぶり 気温の高い日は、無理をしない!</p>	<p>たいちょう 体調がよい</p>	<p>すいみん ちょうしょく 睡眠・朝食が しっかりとれている</p>
<p>すず ふくそう 涼しい服装を えらんでいる</p>	<p>ぼうしを かぶっている</p>	<p>すいぶん こまめに水分を とっている</p> <p>水分補給</p>
<p>ようちゅうい ひとつでも×がいたら <b>要注意!</b></p>		

あつ しすう  
暑さ指数 (WBGT) について



あつさしすう  
暑さ指数 (WBGT) とは湿度・熱環境・気温から算出される  
しひょうです。数値が高いと熱中症になる危険が高まります。  
ほけんしつまえに、その日の暑さ指数 (神戸の予測値) を「ほぼ  
安全」～「危険」の5段階で掲示しています。ぜひチェックして、  
ねっちゅうしょうよぼう やくだ  
熱中症予防に役立ててください。

※ うんどうじょう けいそくき じっさい あつしすう はか  
運動場などでは計測器で実際の暑さ指数を測っています。  
「危険」になるときは、そとでのかつどう ちゅうし  
外での活動を中止することがあります。

【参考】環境省

熱中症予防情報サイト



スマートフォンなどでも確認できます!