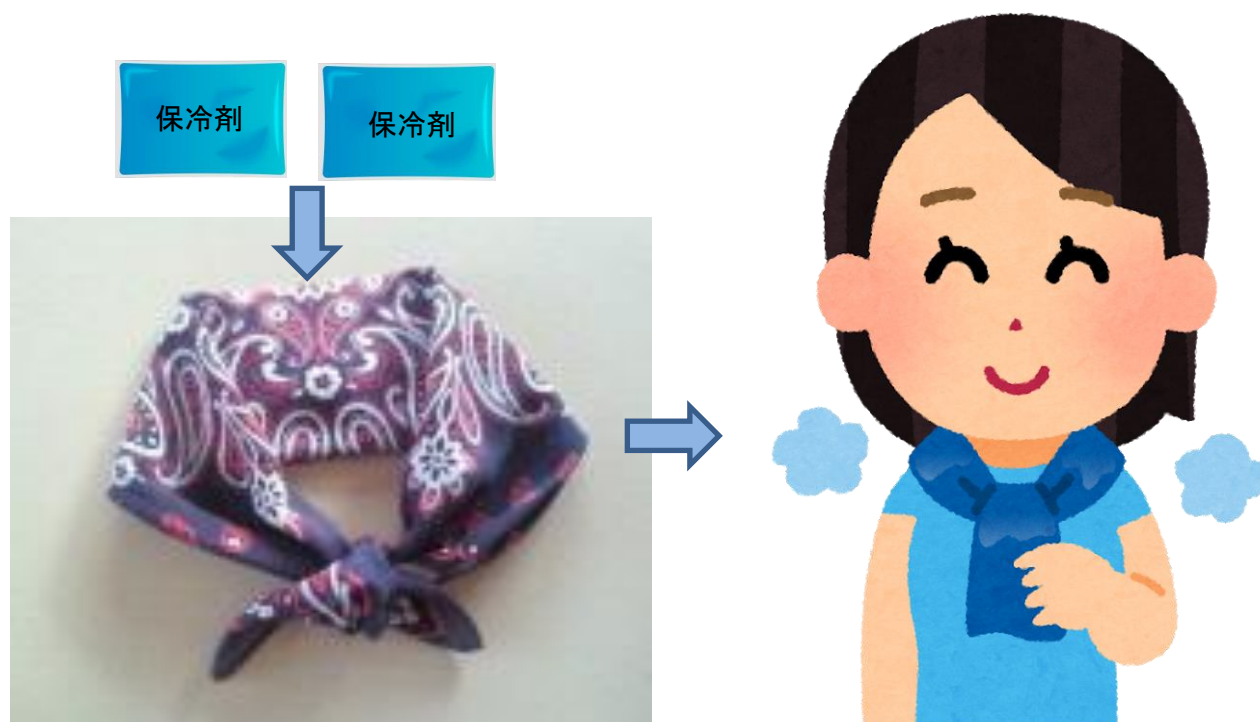


☆保冷剤とネックバンダナ

- ・クーラーボックスの貸し出しは課外活動係にご相談ください
- ・使用後は保冷剤をバンダナから出して保健センターに返却してください。バンダナの洗濯は不要です。



☆WBGT測定器(熱中症指標計)

測定の仕方はとても簡単で、屋外・室内問わず即時に測定が可能です。

WBGT(熱中症指標)は、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。



WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意	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しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。