2025年８月22日　熱中症について

こんにちは！もりもりキッズ・アレルギークリニックです。
今年もまだまだ暑い日が続きます。しっかり暑さ対策をして、この夏を乗り切りましょう🏖️

暑い日に気になる熱中症の予防で気を付けたいのが、🌼暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）です。
🌼暑さ指数とは、熱中症予防を目的として提案された指数で、気温・温度・ふくしゃ熱の３つを基に算出されます。熱中症警戒アラートというワードを聞いたことがある方も多いと思います。この熱中症警戒アラートは暑さ指数が33を超えると発表されます。

🌼暑さ指数が25以上で警戒が必要とされ、積極的な休憩と水分補給が推奨されています。28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が急増し、31（危険）を超える場合は、なるべく外出は避け、涼しい室内で過ごすよう呼びかけられています。

お外で遊ぶ際や運動する際の参考にしていただき、🌼暑さ指数が高い日は十分な休憩を取り、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、直射日光を避け、帽子を着用するのも有効です。
こちらのサイトで確認できます。
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

最近使っている方も多い、首元を冷やすクールリングなどは時間がたち温まった状態で使用を続けると逆効果になってしまうため、冷たさを保っているか確認しながら使用してください。

少しでも体調に変化があれば無理せず休むようにしましょう！

熱中症の治療法はこちら↓
https://youtu.be/OAVLj0zc7tw?si=nh3taaoeLYAd7Ksg