

【熱中症予防】

○気温・湿度が高い日、場所において活動を行う場合は、こまめな水分・塩分補給、適度な休憩等、熱中症予防に努めてください。
また、寝不足や不規則な生活をするということがないように、日頃から体調管理・規則正しい生活をするよう心掛けてください。

○WBGT値（暑さ指数）を活用してください。環境省熱中症予防情報サイト（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）でWBGT値の実況と予測を見ることができます。
目安としてWBGT値が28度を超えると熱中症を発症しやすくなると言われ、高い時はいつも以上に気を付ける必要があります。

WBGT値とは

熱中症を予防することを目的として提案された指標であり、暑熱環境による熱ストレスの評価を行う指数。

日本生気象学会公表の「日常生活に関する指針」では、WBGT値28以上31未満を「**厳重警戒**」、31以上を「**危険**」と区分。

【熱中症対応フロー（学生）】

●周りの者で熱中症と疑われる症状がみられる場合
（熱中症を疑う症状が自分にみられる場合は周りにその旨を伝える）

