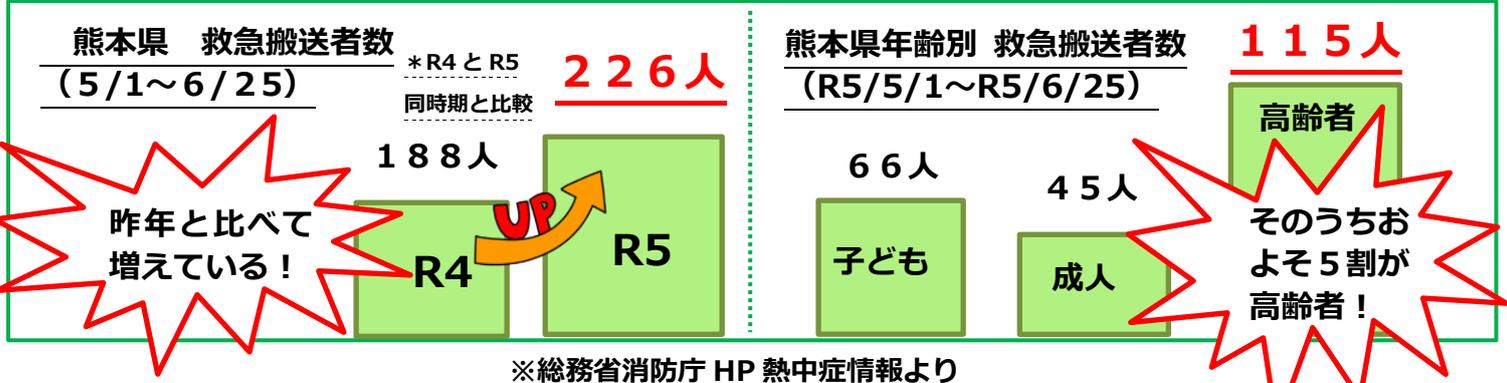


ささえりあ三和は熊本市の委託を受け、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々を担当しています。

睡眠中も危険！？夏の天敵！熱中症



暑さ指数 (WBGT) を聞いたことがありますか？

熱中症の危険度を表す数値として、環境省では、温度、湿度、輻射熱の3つの要素から暑さ指数を算出。暑さ指数 (WBGT) で一番算出の割合が高いのは、**湿度**。全体の**7割**を占めています。

暑さ指数
算出割合
(WBGT)

気温 **1** : 湿度 **7** : 輻射熱 **2**

湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱が体内にこもりやすくなるから熱中症のリスクが高くなるんですね。

暑さ指数 (WBGT) が28を超えると熱中症嚴重警戒レベル

環境省のホームページで熊本の暑さ指数をぜひチェック！

環境省 暑さ指数 熊本

検索

睡眠中こそ気を付けたい！夏の熱中症

実は、熱中症のおよそ4割は夜間・睡眠中に発生しています。では、夜間どんなことに気を付けていくといいのでしょうか？

就寝前、起床時の水分補給

失われる水分量

●睡眠中：200～500ml

コップ1～2杯の水分が失われています。

睡眠中は気づかいうちに脱水が進みやすい！

就寝前：コップ1杯
起床時：コップ1杯
の水分補給。

エアコンは朝まで付けておく

屋内の熱中症の死亡者
→約**85%**がエアコン未使用・設置なし。



エアコンの設定温度
26～28度が目安

エアコンと併せて
扇風機で冷たい風を
下から循環させるのも
オススメです。



室温・湿度をチェック

夜間は特に**湿度**が高く
なりやすい。

室温：25度前後
湿度：50～60%が目安

「暑くない」と感じても、こまめに室温・湿度を確認していきましょう。

