

夏本番！

近年の猛暑では今までの常識・行動が通用しないことも☺️
予防・対策方法を見直してみましよう



株式会社 アシスト



2023年7月の重点目標

熱中症・食中毒予防

- ・まず予防！自分の体は自分で守りましよう！
- ・体調の変化に気を付けましよう！
おかしいな？と思ったら、無理せず病院を受診するなどすぐに対応ましよう
- ・周りの人の体調・変化にも気を配りましよう

熱中症予防・対策



- ・エアコンや冷却グッズの活用
- ・こまめな休憩・水分補給と程よい塩分補給
- ・熱中症予測情報など、事前に情報収集・対策
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事で丈夫な体づくり
- ・異変を感じたら、症状に応じて、応急処置、病院受診、救急車を呼ぶ対応を！
- ・体調に不安がある時は無理せず安静・休養



食中毒予防・対策



- ・食中毒には「細菌性」、「ウイルス」、「自然毒」、「寄生虫」、「化学毒」とあり、高温多湿な夏は「細菌性」が起こりやすい
- ・おう吐、腹痛、下痢、発熱など いつもとは違う症状を感じたら速やかに病院へ！
下痢止めなどを自己判断で服用しない
- ・食中毒のおそれがある場合は 手洗い・消毒の徹底など
周りの人にうつさないように気を付けましよう

事前に情報収集を行い、
無理のない作業計画を立てましょう

熱中症予防 情報

熱中症セルフチェック



<https://www.netsuzero.jp/selfcheck>

熱中症情報(WBGT近似値)

<村山市>



<https://tenki.jp/heatstroke/2/9/3510/6208/>

<https://tenki.jp/heatstroke/4/18/5410/15100/>

<新潟市>



あなたの街の患者数予測と熱中症情報

<山形県>



<https://www.netsuzero.jp/heatstroke?pref=yamagata>

<https://www.netsuzero.jp/heatstroke?pref=niigata>

<新潟県>



暑さ指数(WBGT)の実況と予測

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編 ※3

※1 28以上31未満

※2 25以上28未満

※3 日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数(WBGT)」とし、値を気温(単位は℃)と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています

暑さ指数(WBGT)とは？

熱中症予防を目的として1954年にアメリカで提案された指標。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。