

こんにちは ゆい生活介護林です。

年々、北海道の夏は暑くなってきましたね



6月でも30℃を超える日が出てきました、そんな暑い日が続く中生活介護で行っている熱中症対策についてご紹介致します。

| 気温<br>(参考) | 暑さ指数<br>(WBGT) | 熱中症予防運動指針          |                                                                                                   |
|------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃以上      | 31℃以上          | 運動は原則中止            | 特別の場合以外は運動を中止する。<br>特に子どもの場合には中止すべき。                                                              |
| 31～35℃     | 28～31℃         | 厳重警戒<br>(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温<br>が上昇しやすい運動は避ける。<br>10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。<br>暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃     | 25～28℃         | 警戒<br>(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。<br>激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                                    |
| 24～28℃     | 21～25℃         | 注意<br>(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。<br>熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                                   |
| 24℃未満      | 21℃未満          | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。<br>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。                                 |

環境省が出している暑さ指数に沿い内外の活動内容を検討しています。

日ごとの気温チェックして職員用の掲示板に確認できるよう指数情報を貼いだしています。

各エリアには温度・湿度計を設置し利用者の皆様が快適に過ごせるよう随時チェックを行っています。

構造上室温が上がしやすいお部屋などは冷風扇なども併用し涼しく過ごせるよう対応しています。

