

「ぽっぽ広場」水遊びのご案内

今年度も7月22日（月）より、親子サロンのテラスにて水遊びを実施したいと思います。

今年の夏も猛暑が予想されていますので、お子さんと保護者の方の安全を第一に考慮し、環境省が発表している「暑さ指数」を元に、水遊びの中止や時間短縮も考えております。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

持ち物：水着、タオル、帽子、着替え、飲み物

※おむつがまだ取れていないお子様は、水遊び用オムツの着用をお願いします。



●暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。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。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、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。下記の表を目安に、実施の判断をしたいと思います。



| 気温 (参考) | 暑さ指数 (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。 特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 厳重警戒 (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が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒 (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。 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 (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。 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 (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。 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。 |

