

# 涼風だより

2023年 夏号 Vol.20

8月21日発行



デイステーション涼風では、利用者様の「リハビリテーション」を目指すために、各自に合わせた訓練や活動を提供しています

## デイステーション涼風

〒184-0012 小金井市中町 1-7-34

合同会社セルフクリエイト

Tel : 042-316-4543

HP : <http://sc-suzukaze.com/>

Mail : [sc-suzukaze@hb.tp1.jp](mailto:sc-suzukaze@hb.tp1.jp)

### <熱中症警戒アラートはどんな時発せられるの?>

施設長 石井晴美

「熱中症警戒アラート」は、令和3年度より従来の気象庁の高温注意情報に代わって発表されるようになりました。危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための環境省と気象庁の情報です。近年の熱中症による死亡者数・緊急搬送者数の著しい増加傾向への対策です。「熱中症警戒アラート」は「暑さ指数」を用いて発表されます。

「暑さ指数」は気温、湿度、輻射熱の3要素を取り入れた黒球・湿球・乾球の3個の温度計で測定したものをある計算式に入れて算出します。要するに、人が生活していく上で危険を予測するための指数で1954年にアメリカで開発されたものだそうです。

	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
暑さ指数	21未満	21~25	25~28	23~31	31以上
気温の目安	24℃未満	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
熱中症予防指針	適宜水分塩分、マラソンでは熱中症になることもある	熱中症の兆候に注意 積極的に水分補給	積極的に休憩 水分と塩分補給	暑さに弱い人は運動を軽減・中止	運動は原則中止

警戒アラートは、前日の17時と当日の5時に発表され、報道機関や自治体、関係省庁などに提供されます。テレビやラジオのニュース、インターネットなどの情報に注意し、熱中症にならないように注意しましょう。測定地点は全国に多数ありますが、身近では府中市となっています。参考になると思います。

### <101歳おめでとございます！>



100歳のお誕生日祝いから早1年、ますますお元気にお過ごしです。そのお元気ぶりが皆様の励みになっています。



←今年もボードを貼り絵で手作り！