

通信 「ちえふる」 8月号

知っておきたい夏の指数・指標

暑さ対策や日焼け対策の参考になる指数・指標についてご紹介します。
まだまだ暑い8月、当室ご利用の際は気をつけてお越してください。

暑さ指数 (WBGT)

人間の熱バランスに影響の大きい「気温・湿度・輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。「1:7:2」の割合で計算され、湿度の占める割合が大きくなっています。

- ◆ 21～25℃ 注意
積極的に水分補給
- ◆ 25～28℃ 警戒
積極的に休憩
- ◆ 28～31℃ 嚴重警戒
激しい運動は中止
- ◆ 31℃以上
運動は原則中止



UVインデックス

紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、その強さを指標化したものです。

- ◆ 1～2 弱い
安心して戸外で過ごせる
- ◆ 3～5 中程度
- ◆ 6～7 強い
日中はできるだけ日陰を利用する
できるだけ長袖シャツ・日焼け止め・帽子を利用する
- ◆ 8～10 非常に強い
- ◆ 11+ 極端に強い
日中の外出はできるだけ控える
必ず長袖シャツ・日焼け止め・帽子を利用する

UPF (紫外線保護指数)

衣服に対して表示される指標で、値が高いほど紫外線を遮る効果が高くなります。値の範囲は15から50+までで、例えばUPF50の場合、紫外線のうち肌に届くのは50分の1、つまり約98%の紫外線をカットできるという意味になります。

- ◆ 紫外線がやや強い日 25以上
- ◆ 特に強い日 30以上 (目安)

SPFとPA

どちらも日焼け止めクリームなど肌に塗るものに使われる指標です。SPFは1から50+まで、PAはPA+からPA++++の4段階で表されます。

- ◆ 散歩や買い物 10～20程度
+～++
- ◆ 炎天下のスポーツ等 30～50+
++～++++

学習支援室内での昼食タイムを設けます。※期間限定

- 1 期間 令和7年8月1日(金)～8月31日(日)
- 2 時間 12:00～13:00
- 3 その他 昼食タイム以外での食事はご遠慮ください。(飲み物は可)
匂いの強いもの、音のするもの等のご遠慮ください。
静かに食べ、ごみ等はお持ち帰りください。
お互いに気持ちよく利用できるようご協力をお願いします。



今月の休館日
8月25日(月)

天童市学習支援室
「リバテラスちえふる」
TEL (023) 651-6205