

# 熱中症予防、はじめました！

## 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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	27	35	▲ ▼	
28	24	31	▲ ▼	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25	21	28	▲ ▼	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。
21	18	24	▲ ▼	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。
			▲ ▼	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。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。  
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。  
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。  
※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

【スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック】(公益財団法人日本スポーツ協会)令和元年5月改訂



熱中症予防を始めました。「熱中症予防運動指針」を根拠に、写真のような測定器械を校庭と体育館2カ所に設置し、毎時間「WBGT」数値を確認しています。また、児童の体調等も判断材料にし、早期に運動を中止するよう心がけています。