

[別紙]

WBGT 値による熱中症予防のための判断基準

※参考: JSPO「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

熱中症予防運動指針

| WBGT<br>℃ | 湿球温度<br>℃ | 乾球温度<br>℃ | 運動は<br>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        | ▲<br>▼             |                                                                                                   |
| ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | 嚴重警戒<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 <sup>※</sup> は運動を軽減または中止。 |
| 28        | 24        | 31        | ▲<br>▼             |                                                                                                   |
| ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | 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。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                                        |
| 25        | 21        | 28        | ▲<br>▼             |                                                                                                   |
| ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | 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。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。                                       |
| 21        | 18        | 24        | ▲<br>▼             |                                                                                                   |
| ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | ▲<br>▼    | 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。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。                                     |

書式を変更: フォント: (英) BIZ UDPゴシック, (日) BIZ UDPゴシック

書式を変更: フォント: (英) BIZ UDPゴシック, (日) BIZ UDPゴシック

書式変更: 中央揃え