

熱中症予防運動指針

新町西保育園

熱中症予防 屋外活動のみやす

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	危険 運動は 原則中止	
31	27	35	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。	屋外活動は、中止する。
▲	▲	▲	嚴重警戒 (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・塩分を補給する。暑さ に弱い人 [※] は運動を軽減または中止。	炎天下での屋外活動は、中止する。 ただし、日陰での水遊びは 20 分程度 可。水分補給、休憩の時間を確保する。
▼	▼	▼		警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が懸念するので、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。
▲	▲	▲	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。	
▼	▼	▼		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。
▲	▲	▲		
▼	▼	▼		

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)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。



黒球式熱中症指数計です