

# 熱中症を防ごう

温度と暑さ指数(WBGT)を常に把握し、指針を守ろう

こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給しよう

個人の条件にも十分に配慮し、早めの対応で事故を防ごう

(日本体育協会)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃
31	27	35
↓	↓	↓
28	24	31
↓	↓	↓
25	21	28
↓	↓	↓
21	18	24

環境条件の評価にはWBGTが望ましい

運動は原則中止	WBGT31度以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28度以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久性など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
警戒 (積極的に休息)	WBGT25度以上では、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。
注意 (積極的に水分補給)	WBGT21度以上では、熱中症による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)	WBGT21度未満では、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する。

WBGT 測定器

