

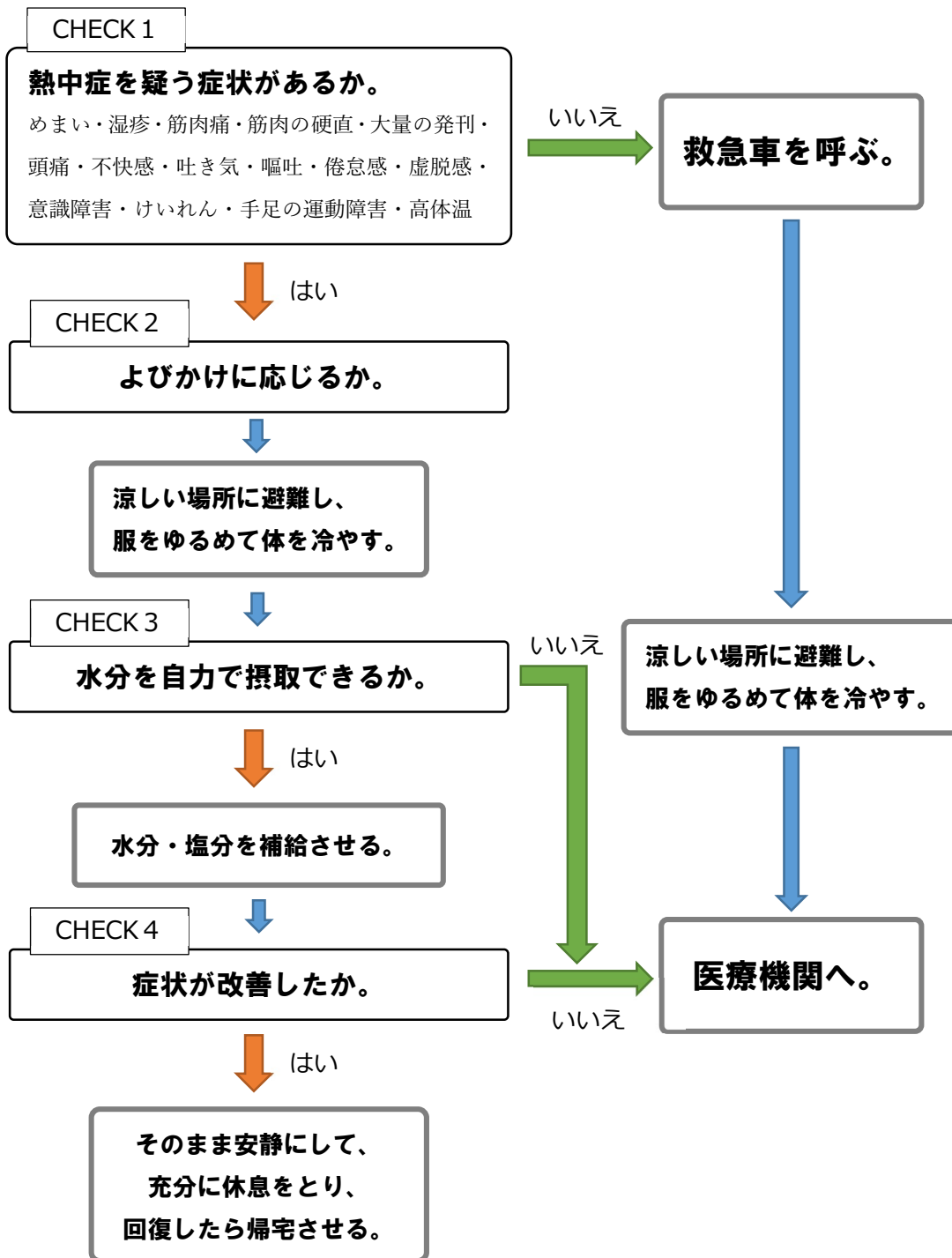
熱中症への基本対応

熱中症予防のための運動指針

W B G T	(気温) 乾球温		
31℃～	～35℃	運動は原則中止	W B G T 31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなり、身体から熱を逃すことができない。特別の場合以外が運動を中止する。
28～ 31℃	31～ 35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	W B G T 28℃以上では、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。運動する場合には、積極的に休息をとり水分・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。
25～ 28℃	28～ 31℃	警戒 (積極的に休息)	W B G T 25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21～ 25℃	24～ 28℃	注意 (積極的に水分補給)	W B G T 21℃以上では、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℃	～24℃	ほぼ安全 (適宜水分補給)	W B G T 21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給は必要である。 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。

☆W B G T (温球黒球温度)・・・環境条件を評価するために、機械で測定します。
(参考：日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」)

熱中症の応急処置



(参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」)