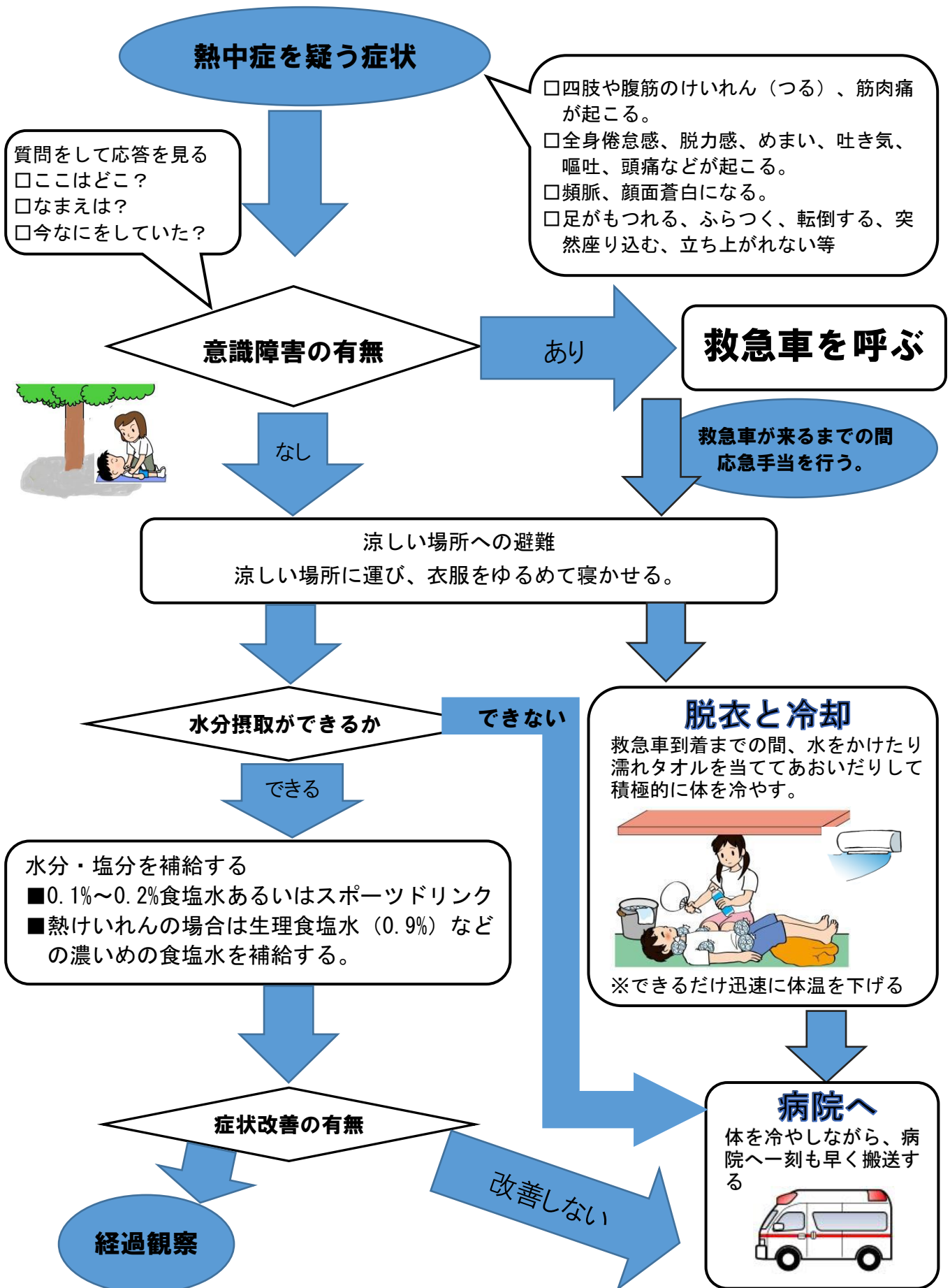


《熱中症の対応》



《熱中症の危険信号》

- ・ 高い体温
- ・ 赤い、暑い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触れるととても熱い）
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい、吐き気
- ・ 意識障害（応答が異常である、呼びかけに反応がないなど）

《運動に関する指針》

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃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上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息を水分・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。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃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。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃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。