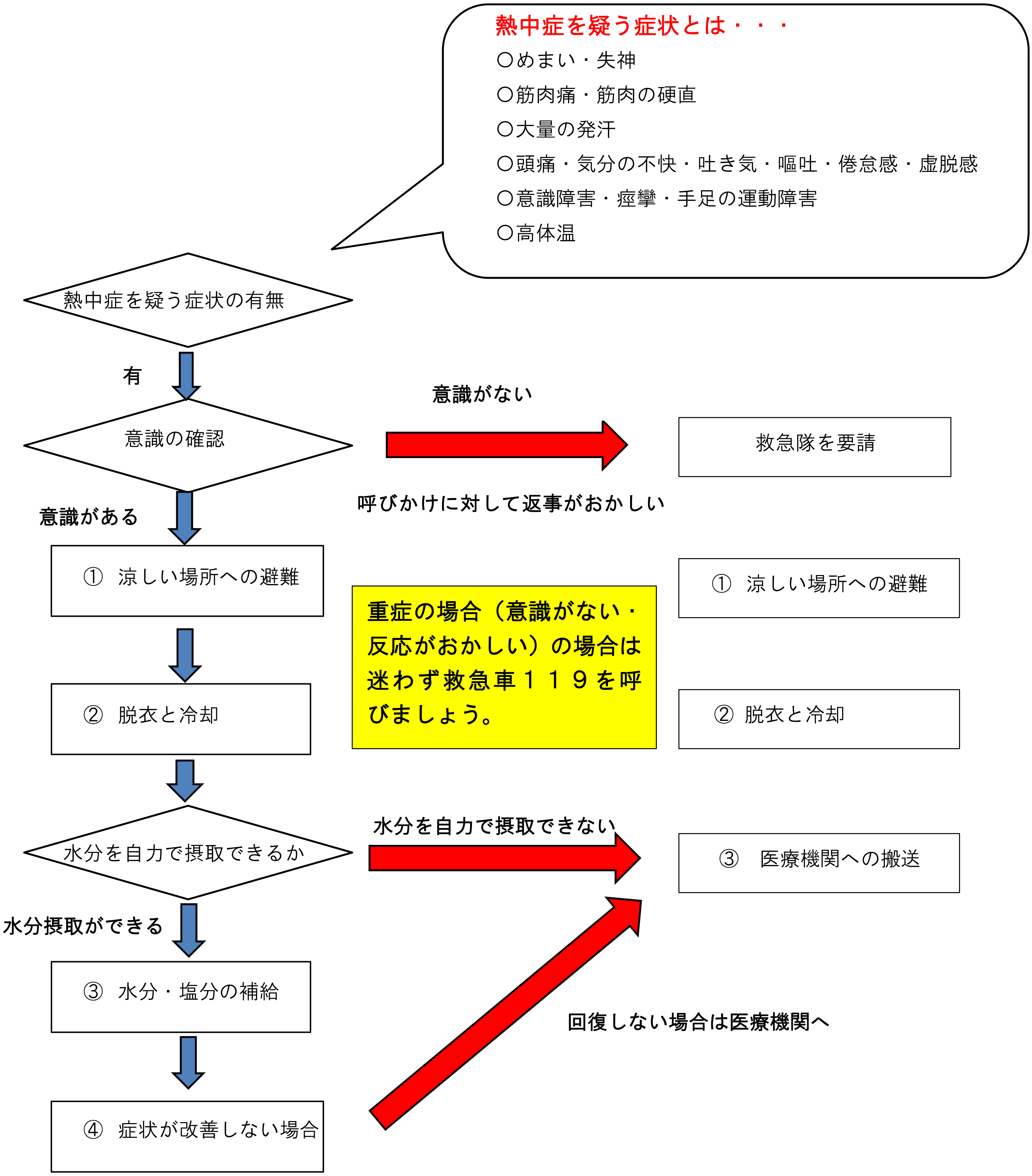
熱中症を疑った時のフローチャート



【熱中症予防のための指針】

気温（参考）	熱中症指数 （WBGT）	警戒表示	日常生活	運動
３５℃以上	３１℃以上	**危険** 運動は原則中止	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。特に子供の場合は中止すべき。	特別の場合以外は運動を中止する。
３１℃～ ３５℃	２８℃～ ３０．９℃	**厳重警戒** 激しい運動は 中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり水分補給・塩分補給を行う。体力のない子供・暑さに慣れない子供は運動を中止。
２８℃～ ３１℃	２５．０℃～ ２７．９℃	**警戒** 積極的に休息	運動や激しい作業をする場合は定期的に休息を入れる。	積極的に休息をとり、水分補給・塩分補給をする。激しい運動では３０分おきぐらいに休息を入れる。
２４℃～ ２８℃	２１．０℃～ ２４．９℃	**注意** 積極的に 水分補給	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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補給・塩分補給をする。
２４℃未満	２１．０℃未満	**ほぼ安全** 適宜水分補給		通常、熱中症の危険性は小さいが、適宜水分補給・塩分補給を行う。マラソン等でもこの条件でも要注意。