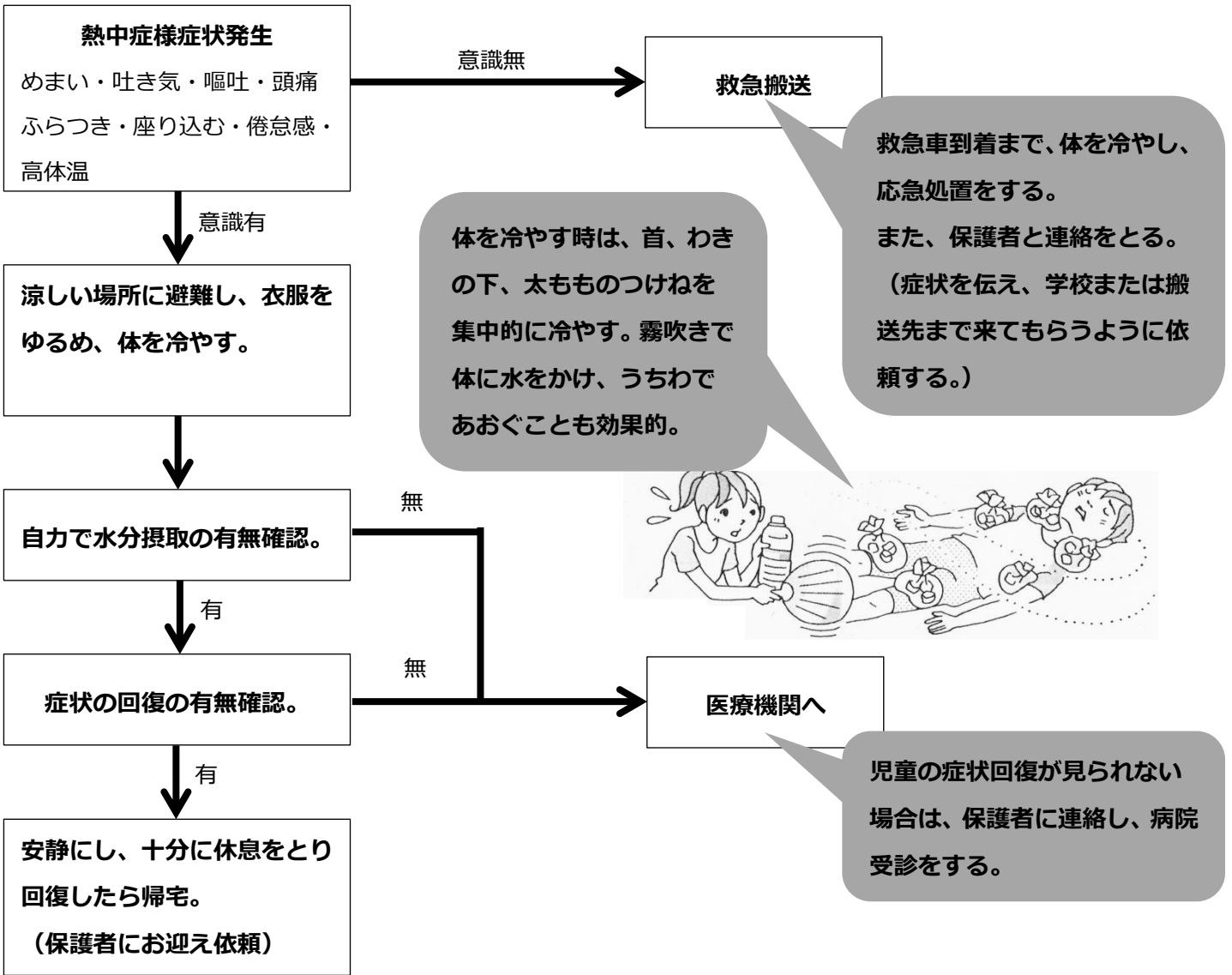


< 熱中症発生の場合 >



< 熱中症予防のための、運動中止基準 >

| 気温 (参考) | 熱中症予防運動指針 | |
|------------|---------------------------|---|
| 35℃以上 | 運動は原則中止 | 特別な場合以外、運動を中止する。 |
| 31℃～35℃ | 嚴重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険度が高いため、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。 |
| 28℃～31℃ | 警戒 (積極的に休息) | 熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、適宜水分補給などを行う。 |
| 24℃～28℃ | 注意 (積極的に水分補給) | 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などを行う。 |
| 24℃未満 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給などが必要。 |

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2013)」より