



早めに見つかれば治すこともできます

あつ し す う 暑さ指数 (WBGT)



かくにん
を確認しよう

【運動に関する指針】

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	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。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	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)	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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は『℃』で示されます。

①湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数が28℃を超えると熱中症になる人が増えやすくなります。特に運動する際には

暑さ指数を意識して、上の表を参考に暑さを避ける対応を取るようにしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために・・・

にち た
1日足るように、
おお すいぶん
多めに水分をもって
きましょう。



こまめに休息

屋外では帽子

水分をこまめに摂取

日かげを利用する

涼しい服装

