

熱中症予防のための運動の目安

美川中学校

暑さ指数 (WBGT)	乾球温度	日常生活における熱中症予防指針 (日本生気象学会)	熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会)	本校の部活動（運動）対応
31℃以上	35℃以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	危険（運動は原則中止） 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。	部活動（運動）不可
28～31℃	31～35℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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。	条件付きで部活動（運動）可 【条件】 ・顧問は必ず活動場所につく。 ・激しい運動・持久走は厳禁。 ・10～20分おきに休息・給水を行う。
25～28℃	28～31℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 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。	部活動（運動）可 ・30分おき程度に休息・給水を行う。
21～25℃	24～28℃	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。	部活動（運動）可 ・積極的に休息・給水を行う。
21℃未満	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・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。	部活動（運動）可