

# こんな人は要注意



肥満傾向の人

体力の低い人

持久力の低い人

暑さに慣れていない人



運動部の一年生

熱中症になったことがある人

体調の悪い人



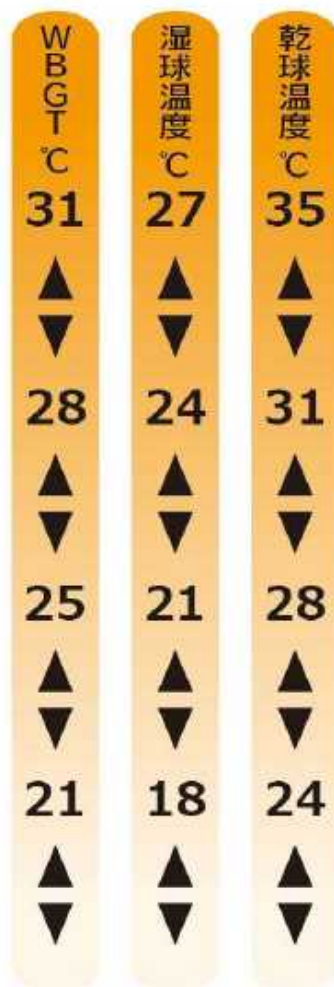
持病のある人

# 熱中症予防の指針

温度基準 WBGT	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
<b>危険</b> 31℃以上	すべての 生活活動で起こる 危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>嚴重警戒</b> 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> 25～28℃	中等度以上の 生活活動で起こる 危険性	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。
<b>注意</b> 25℃未満	強い生活活動で 起こる危険性	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。

WBGTとは:暑さがからだに与えるストレスを示したものです。気温と同じ単位(℃)で表示されますが、通常の気温に加えて湿度、日射、風の4要素全てを反映します。

# 熱中症予防の指針(スポーツ)



<b>運動は原則中止</b>	WBGT31℃以上では、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。
<b>嚴重警戒</b> (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が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
<b>警戒</b> (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。
<b>注意</b> (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。
<b>ほぼ安全</b> (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。

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する