

スポーツ活動をされる皆さまへ

熱中症の発生は例年7月～8月がピークです。
熱中症を予防するため、暑さを避け、こまめに水分補給をして、無理をしないようにしてください。

市民スポーツ・国体推進課

スポーツ庁 HP【抜粋】

○熱中症は予防できる！ —熱中症予防の原則—

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気をつけること
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な措置をすること

熱中症予防運動指針や暑さ指数（WBGT）を参考に、適切に判断してください。

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症予防のための指標です。

●詳しくは、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

●暑さ指数メール配信サービス(無料)

PC用サイト <https://service.sugumail.com/env/member>

携帯用サイト <https://service.sugumail.com/env>

このサービスは、環境省が提供している暑さ指数の予測値及び実況値を、バイザー(株)が運営する高速メール配信システムにより配信するサービスです。

熱中症予防運動指針

| WBGT ℃ | 湿球温度 ℃ | 乾球温度 ℃ | 運動は原則中止 | 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。 |
|-----------|-----------|-----------|--------------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 厳重警戒 (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、暑さに慣れていない人は運動中止。 |
| 28 | 24 | 31 | 警戒 (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。 |
| 25 | 21 | 28 | 注意 (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。 |
| 21 | 18 | 24 | ほぼ安全 (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。

(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

暑さ指数（WBGT）

