

# 熱中症予防のための運動指針

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つが要因となって起こります。  
環境条件を知って熱中症を予防しよう！

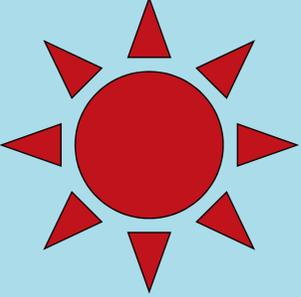
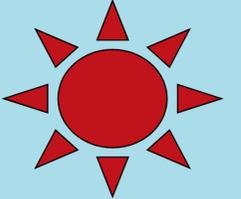
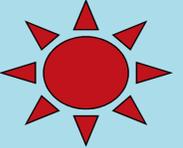
予防のための

**3**つの心得

**1** 無理は禁物！

**2** 渴く前に飲む！

**3** 早めに判断！

WBGT [°C]	湿球温 [°C]		乾球温 [°C]		運動指針
	27	31	35	31	
31	27	35		35	<p><b>運動は中止</b></p> <p>いったん運動を中止し健康観察！ ↳ 活動場所や時間、内容の変更を 例) 活動場所を涼しい場所に 朝・夕など涼しい時間帯に 激しい運動を避け、日陰や教室等涼しい環境でできる活動内容に変更 など</p>
28	24	31		31	<p><b>嚴重警戒</b></p> <p>激しい運動は避ける (ダッシュの繰り返し・持久走など) 積極的な休息と水分・塩分補給を徹底！ ↳ 特に、体力に自信のない人や暑さに慣れていない人は要注意 早めに運動中止の判断を</p>
25	21	28		28	<p><b>警戒</b></p> <p>積極的な休息と水分・塩分補給を！ ↳ 激しい運動では30分おきに休息</p>
21	18	24		24	<p><b>注意</b></p> <p>体調不良や熱中症の兆候に注意 ↳ 運動の合間に積極的な水分・塩分補給を！</p>
					<p><b>ほぼ安全</b></p> <p>熱中症の危険度は低いが、適宜、水分・塩分補給は必要</p>

※授業中でも水分補給をしましょう

大阪府教育庁

※ 日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)をもとに作成