

[別紙]

## WBGT 値による熱中症予防のための判断基準

※参考: JSPO「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

### 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	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		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>嚴重警戒</b> (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・塩分を補給する。暑さに弱い人 <sup>※</sup> は運動を軽減または中止。
28	24	31		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>警 戒</b> (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。
25	21	28		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>注 意</b> (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。
21	18	24		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>ほぼ安全</b> (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。