

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！

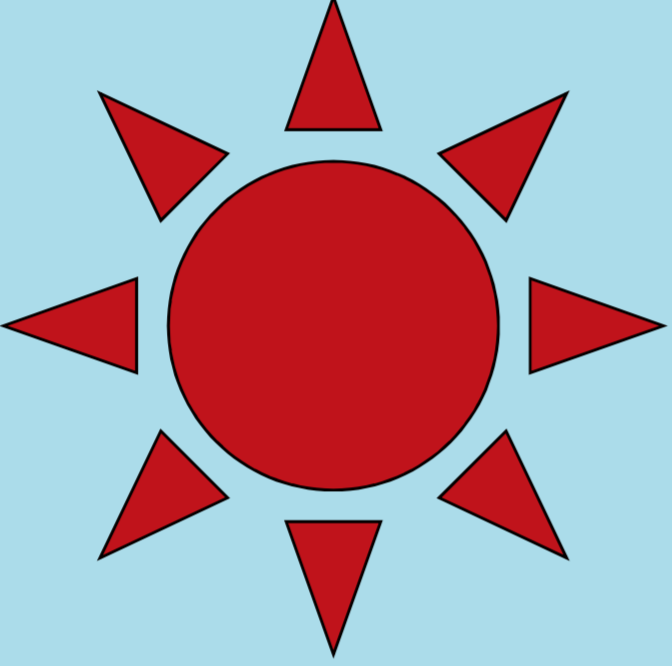
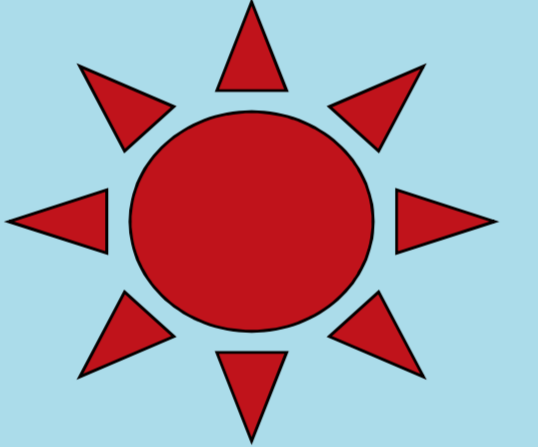
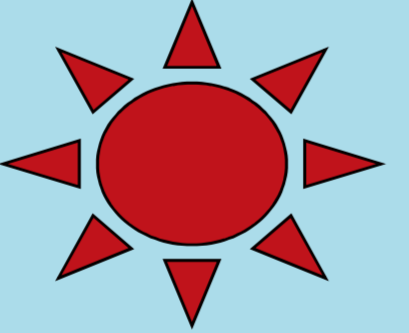
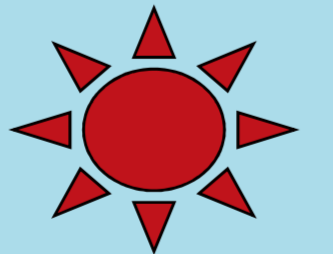
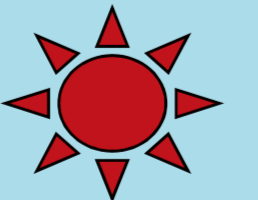
予防のための

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] 31 28 25 21	湿球温 [°C] 27	乾球温 [°C] 35	 運動は中止	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
	27	31	 嚴重警戒	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
	24	28	 警戒	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
	21	24	 注意	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！
	18	21	 ほぼ安全	熱中症の危険度は低いが、適宜、水分・塩分補給は必要
	15	18		

※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