





運動に関する熱中症予防指針

気温 (参考)	熱中症予防指針		
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。	
31～35℃	厳重警戒 (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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	
28～31℃	警戒 (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・塩分補給する。 激しい運動では、30分おきに休憩をとる。	
24～28℃	注意 (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。	
24℃未満	ほぼ安全 (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。	