






運動に関する熱中症予防指針

| WBGT (°C) | 湿球温度 (°C) | 乾球温度 (°C) | 熱中症予防運動指針 | |
|-----------|-----------|-----------|---------------------------|---|
| 31以上 | 27以上 | 35以上 | 運動は原則中止 | <p>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。</p>  |
| 28～31 | 24～27 | 31～35 | 嚴重警戒 (激しい運動は中止) | <p>熱中症の危険性が高いため、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。</p>  |
| 25～28 | 21～24 | 28～31 | 警戒 (積極的に休憩) | <p>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。</p>  |
| 21～25 | 18～21 | 24～28 | 注意 (積極的に水分補給) | <p>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。</p>  |
| 21未満 | 18未満 | 24未満 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | <p>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。</p>  |