

運動・スポーツ活動の注意事項 (熱中症の予防と対処)

大会や集団でスポーツ活動を行う場合には指導者やリーダーが熱中症を理解し、予防の配慮をする必要があります。

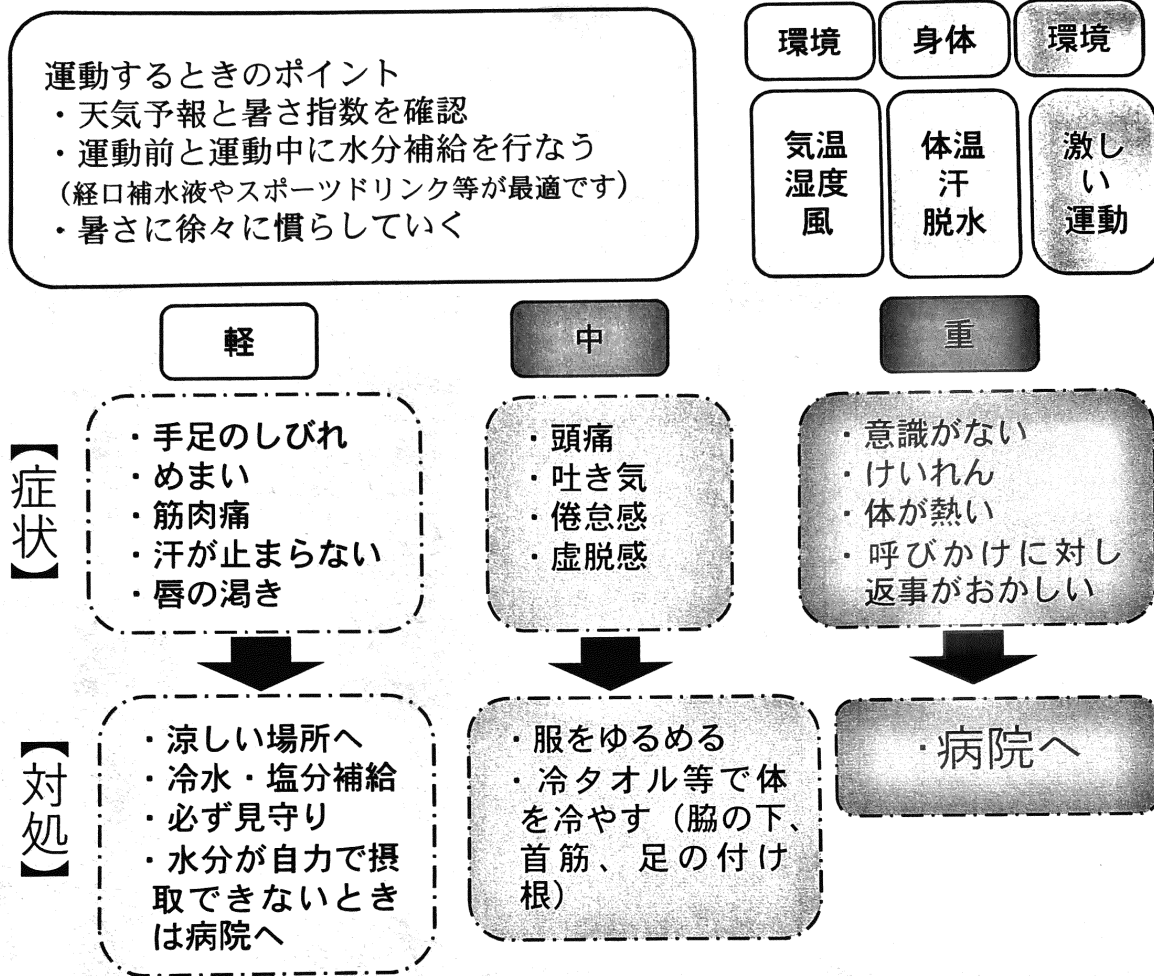


表 3-1 熱中症予防のための運動指針

暑さ指数 (WBGT)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は 原則中止	特別の場合以外は中止。 特に子供の場合は中止すべき。
31	27	35	嚴重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。 体力にない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
25	21	28	注意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。 運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

(日本体育協会、2013より抜粋)