

# 熱中症を防ごう

温度と暑さ指数(WBGT)を  
常に把握し、指針を守ろう

こまめに休憩をとり、  
水分と塩分を補給しよう

個人の条件にも十分に配慮し、  
早めの対応で事故を防ごう

(日本体育協会)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	
31	27	35	運動は原則中止
↓	↓	↓	
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
↓	↓	↓	
25	21	28	警戒 (積極的に休息)
↓	↓	↓	
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)
			ほぼ安全 (適宜水分補給)

環境条件の評価にはWBGTが望ましい

WBGT 測定器

