





熱中症予防のための運動指針

WBGT [°C]	湿球温度 [°C]	乾球温度 [°C]	運動は中止	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
31	27	35		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒	激しい運動は中止！ (ダッシュの繰り返し・持久走など) 頻繁に休息をとり、水分・塩分補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	警戒	積極的に休息！ 積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきに休息をとる。
25	21	28		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意	積極的に水分補給！ 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	ほぼ安全	適宜、水分補給 熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分補給は必要。

※日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」をもとに作成

熱中症は、気温・湿度などの環境条件に配慮した運動の実践や、こまめに水分や塩分を補給し休憩を取ること、児童生徒への健康観察など健康管理を徹底することによって防止できます。

WBGT等により環境温度の測定を行い、「熱中症予防のための運動指針」に沿って、運動を行いましょ。



WBGT31℃未満であっても、
水温が33℃以上の場合、水泳の授業は中止

令和7年3月
高槻市教育委員会