

東深井小学校

【暑い日の体育・外遊びの熱中症対策】

WBGT		熱中症予防のための運動指針 (環境省ガイドライン・日本スポーツ協会 2019)	
Lv. 5	 WBGT 31°C	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
Lv. 4	 WBGT 28°C	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
Lv. 3	 WBGT 25°C	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
Lv. 2	 WBGT 21°C	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。
Lv. 1	 WBGT ~21°C	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。

運動	水分補給	休憩	健康観察
中止	15分おき		活動前後 + <u>休憩ごとに</u>
激しい運動 × ダッシュの繰り返し 持久走 など	15分おき		活動前後
—	30分おき		活動前後
—	運動の合間 積極的に補給させる	適宜	活動前後
—	適宜	適宜	活動前後

外では帽子をかぶる