

熱中症予防ガイドライン

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度 (※2)	熱中症予防運動指針 (※1)	ガイドライン
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則中止 *特別の場合以外は運動を中止する。 *特に、子供の場合は中止すべき。	①試合運営を一時中止する。 ②審判は選手の状況により試合を中断する。 ③選手は全員用具を取る。 ④監督による選手の体調チェック。 ⑤定期的な水分・塩分補給及び休憩場の活用。
28～31℃	24～27℃	31～35℃	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分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(※3)は運動を軽減または中止。	①必要に応じて休憩時間を設ける。 ②審判は選手の状況により試合を中断する。 ③試合前後に監督による選手の健康チェック。 ④選手は試合終了後、直ちに面を取る。 ⑤定期的な水分・塩分補給及び休憩場の活用。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	警戒(積極的に休憩) *熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜水分・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。	
21～25℃	18～21℃	24～28℃	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。	

※1 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より。

同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※2 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※3 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。