

熱中症事故の防止について

熱中症予防の原則

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気をつけること
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

WBGT	湿球温	乾球温	熱中症予防のための運動指針	
31℃ 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	運動は原則禁止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に、子供の場合には中止すべき。
28℃ 以上	24℃ 以上	31℃ 以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動・持久走は避ける。頻繁に休息をとり、水分を補給する。体力のない子供、暑さに慣れていない子供は運動中止。
25℃ 以上	21℃ 以上	28℃ 以上	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきに休息する。
21℃ 以上	18℃ 以上	21℃ 以上	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に水分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分を補給する必要がある。

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。

WBGT (Wet-bulb Globe Temperature) は気温 (乾球温度)、湿度 (湿球温度) と輻射熱 (黒球温度) および気流の影響も反映された、総合的に暑さを評価できる温熱指標です。