

WBGT 値の測定と運動に関する指針

日直は熱中症指数計で WBGT 値を測定する。

- ① 測定時間 活動前・活動時間中（1 時間に 1 回）
- ② 測定場所 室外（野球場・テニスコート・職員室前）
 室内（体育館）
- ③ 判断の目安 **WBGT31℃以上の場合は、運動は原則中止**

気温（参考）	暑 さ 指 数 （WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	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。
28～31℃	24～28℃	警戒 (積極的に休憩)	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
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険が小さいが、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。

注) 熱中症の発症のリスク初めて個人差が大きく、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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

◎出典：（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

熱中症発生時の応急手当の方法



手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある（痛い）

気分が悪い、ぼーとする

- ・ 涼しい場所へ避難しましょう。
- ・ 冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・ 自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・ 必ず誰かがついて見守ります。



頭がガンガンする（頭痛）

吐き気がする・吐く

体がだるい（倦怠感）

意識が何となくおかしい

服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、
あおいであげて、
体を積極的に冷やしましょう。
（脇の下、両側の首すじ、足の付根などを
冷やすと効果的です。）

◆チェック◆

額や顔だけを冷やしても体の熱は
下がりません。必ず太い血管や体全体を
冷やすようにしましょう！



意識がない

体がひきつける（けいれん）

呼びかけに対し返事がおかしい

真っ直ぐに歩けない・走れない

体が熱い



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

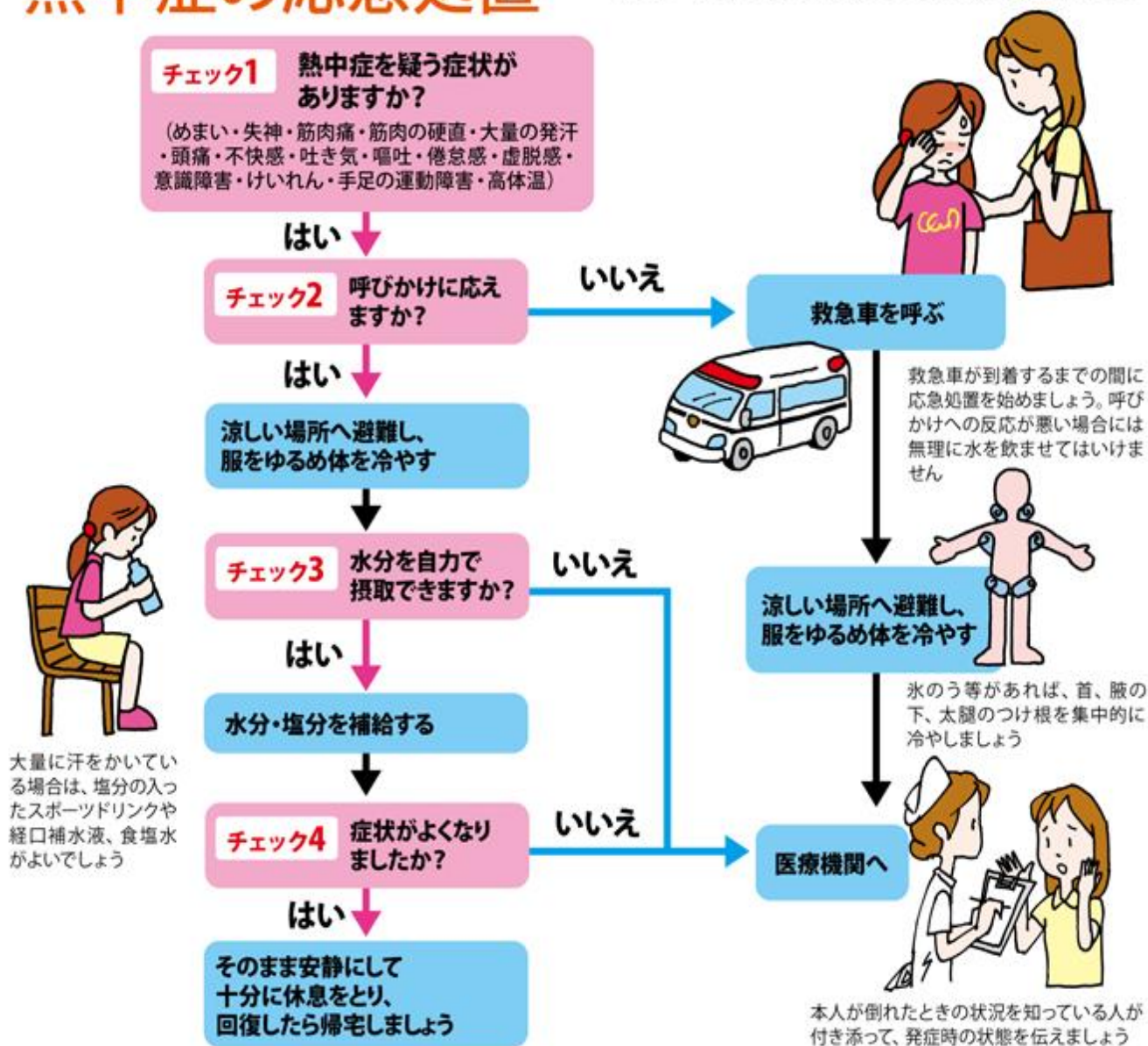


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

緊急時の連絡先一覧

消防署	119	消防本部 52-1899
大宮済生会病院	52-5151	日・祝日休診
休日夜間診療	029-274-3240	ひたちなか総合病院敷地内
志村大宮病院	53-1111	学校医 第2土・日・祝休診
緒川クリニック	54-3331	学校医 木・日休診
小泉医院	52-0116	木PM・土日祝休診 第2土は診療
おかざき内科	58-5110	木PM・土PM・日祝休診
西山堂慶和病院	029-295-5121	日・祝休診 土は16:00まで