

「熱中症予防運動指針（尼崎市版）」

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動の実施の可否	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ・外に出るのを避け、涼しい室内で過ごす。 ・屋外や体育館での活動及び水泳指導は、中止、延期または活動時間を変更する。(体育大会も含む)
31℃以上 35℃未満	28℃以上 31℃未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	<ul style="list-style-type: none"> ・WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。 ・運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分(塩分)の補給を行う。(15分に1回程度) ・体力の低い人、暑さになれていない人(6月など)は運動を中止する。 ・体育館等を使用した集会等は、短時間とする。
28℃以上 31℃未満	25℃以上 28℃未満	警戒 (積極的に休息)	<ul style="list-style-type: none"> ・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分おきくらいに休息をとる。
24℃以上 28℃未満	21℃以上 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> ・WBGT21℃以上では、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)	<ul style="list-style-type: none"> ・WBGT21℃未満では、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。

*各学校園において、グラウンドや体育館等の活動場所で定期的に暑さ指数や気温を計測し、この表に基づき校園長が運動の実施の可否を判断し、教職員に周知し、活動内容を確認する。