

熱中症予防に関する基準・指針について

近年、夏季における気温・湿度の上昇により、屋内施設においても熱中症のリスクが高まっています。特に、成長途上にある子どもたちは体温調節機能が未発達であり、大人以上に注意が必要です。

利用者の皆様の安全を最優先に考え、熱中症予防に関する基準・指針について、次のとおり定めますので、この内容に基づき施設利用をお願いします。

1 運動中止の判断について

スポーツ庁が定める別紙『熱中症予防運動指針』に基づき、対応をお願いします。団体の指導者等が責任を持って安全管理に努めてください。

2 活動の際の注意事項について

【活動前】

・熱中症警戒アラートの確認

環境省「熱中症予防情報サイト」または気象庁のウェブサイト・天気予報アプリ等でご確認ください。

・施設内の WBGT(暑さ指数)の確認

施設内に暑さ指数測定器を設置しています。活動前及び活動中は定期的にご確認ください。

【活動中】

・こまめな水分・塩分補給を行ってください。

・体調不良を感じた場合、すぐに活動を中断し、涼しい場所で休んでください。

・指導者は参加者の様子を常に観察し、絶対に無理をさせないようにしてください。

皆様の安全で楽しいスポーツ活動のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

担当：北上市まちづくり部
スポーツ推進課
連絡先：0197-72-8313

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃		
31	27	35	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。
▲▼	▲▼	▲▼	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	24	31	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。
▲▼	▲▼	▲▼	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。
25	21	28	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。
▲▼	▲▼	▲▼		
21	18	24		
▲▼	▲▼	▲▼		

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 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) 熱中症の発症の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。
- ※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。