






幼児・児童・生徒の熱中症予防のための運動指針

※ 指導者は、特に体力の低い者や暑さに慣れていない者の運動時には、1段階厳しい対応例を適用する等、安全に運動できるよう配慮すること。

WBGT (℃)	湿球 温度 (℃)	乾球 温度 (℃)		対応例
3 1	2 7	3 5	 <p>運動は中止</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動を中止する。 ● 健康観察をする。 ● 涼しい場所に移動する。 ● 安全な活動内容に変更する。
2 8	2 4	3 1	 <p>嚴重警戒</p> <p>激しい運動は中止</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい運動はしない。 ※ 持久走、ダッシュの繰り返し等は禁止。 ※ 必要な内容に限定し、短時間にとどめる。 ● 積極的な水分・塩分補給、休息を徹底する。
2 5	2 1	2 8	 <p>警戒</p> <p>積極的に休息</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 30分おきに休息をとる。 ※ 特にランニング・ダッシュ等の「走る運動」、体力トレーニングでは熱中症が発生しやすい為、運動時間、場所、内容の変更を検討する。 ● 積極的な水分・塩分補給を行う。
2 1	1 8	2 4	 <p>注意</p> <p>積極的に水分補給</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動の合間に積極的な水分・塩分補給を行う。 ● 運動の合間に体調を確認する。
			 <p>ほぼ安全</p> <p>適宜水分補給</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 適宜、水分・塩分補給を行う。

参考資料等

日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針（2013）」
 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」
 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
 日本スポーツ振興センター「体育活動における熱中症予防」

堺市教育委員会事務局
 （令和6年5月改正）