

スポーツ活動中における熱中症ガイドライン

令和6年7月改定
鳥取市教育委員会

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	スポーツ活動中における熱中症ガイドライン		備考
			警告レベル(※)	内容	
35以上	—	—	最も危険	<p>○熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート） 熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあるため、すべての参加者が熱中症対策を徹底する必要がある。徹底できていない場合は、運動、イベントを中止する。</p>	<p>身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認※したうえで、涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策の徹底。 (参考) 環境省熱中症予防情報サイト</p>
31～35	27以上	35以上	危険	<p>○原則、運動の中断が望ましい。 ただし、大会及びイベント時には運営上直ちに中止とすることが困難であったり、選手等から試合の実施を求められた場合は、10分～20分おきに休憩をとったり、水分・塩分を適宜補給するなど、選手等の健康状態を注視し大会及びイベント運営を行うこと。</p> <p>○熱中症警報の発令が想定されるときは、大会及びイベント運営時に、テントを設置し日陰をつくったり、送風機を設置し風通しを良くするなど、選手や関係者が休憩できるスペースの設置を検討すること。主催者は選手等の健康状態を注視し大会及びイベント運営を行うこと。</p>	<p>特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき (参考) 日本スポーツ協会ガイドライン</p>
28～31	24～27	31～35	嚴重警戒	<p>○日中の運動を控えることを検討する。</p> <p>○スポーツ活動に取り組むときは、10分～20分おきに休憩をとったり水分・塩分を適宜補給するなど、選手等の健康状態を注視してスポーツ活動をおこなう。</p> <p>○熱中症警報の発令が想定されるときは大会及びイベント運営時に、テントを設置し日陰をつくったり、送風機を設置し風通しを良くするなど、選手や関係者が休憩できるスペースの確保を検討すること。主催者は選手等の健康状態を注視し大会及びイベント運営を行うこと。</p>	<p>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分～20分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給する。 (参考) 日本スポーツ協会ガイドライン</p>
25～28	18～24	28～31	警戒	<p>○スポーツ活動に取り組むときは30分ごとに休憩をとったり水分・塩分を適宜とるなど、選手等の健康状態を注視しスポーツ活動に取り組む。</p> <p>○大会及びイベント運営についても同様とする。</p>	<p>熱中症の危険が増すので積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩をとる。 (参考) 日本スポーツ協会ガイドライン</p>
21～25	18～21	24～28	注意	<p>○スポーツ活動中は体温の上昇を防ぐため試合の間隔をあけたり、屋外の場合は日陰で休憩をとるなど選手の体調管理には気を付ける。また、積極的に水分・塩分を補給する。</p>	<p>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。</p>
21未満	18未満	24未満	ほぼ安全	<p>○選手等の健康状態を注視し、スポーツ活動に取り組むこと。</p>	<p>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。 (参考) 日本スポーツ協会ガイドライン</p>

- WBGT（暑さ指数）をガイドラインの指標とする
- ※は熱中アラームに表示される暑さ指数に基づいて5段階で示す
- 熱中アラーム(黒球式熱中症指数計)を用いるなどして、熱中症予防に努める意識を持ちスポーツ活動をおこなうこと
- 熱中アラーム(黒球式熱中症指数計)は鳥取市体育協会〔TEL: 0857-20-3363〕で無料で貸し出しを行っている