

# 熱中症予防のための運動指針

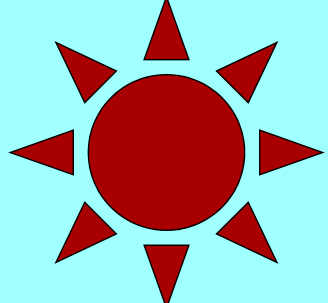
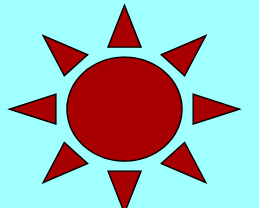
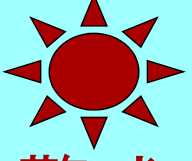
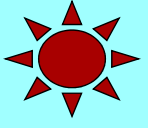
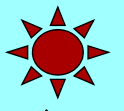
熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つが要因となって起こります。  
環境条件を知って熱中症を予防しよう！

予防のための  
**3**つの心得

**1** 無理は禁物！

**2** 渴く前に飲む！

**3** 早めに判断！

<b>WASH [°C]</b> <b>31</b> <b>28</b> <b>25</b> <b>21</b>	湿球温 [°C] 27	乾球温 [°C] 35	 <b>運動は中止</b>	<b>いったん運動を中止し健康観察！</b> ↳ 活動場所や時間、内容の変更を 例) 活動場所を涼しい場所に 朝・夕など涼しい時間帯に 激しい運動を避け、日陰や教室等涼しい環境でできる活動内容に変更 など
	27	35	 <b>厳重警戒</b>	<b>激しい運動は避ける (ダッシュの繰り返し・持久走など)</b> <b>積極的な休息と水分・塩分補給を徹底！</b> ↳ 特に、体力に自信のない人や暑さに慣れていない人は要注意 早めに運動中止の判断を
	24	31	 <b>警戒</b>	<b>積極的な休息と水分・塩分補給を！</b> ↳ 激しい運動では30分おきに休息
	21	28	 <b>注意</b>	<b>体調不良や熱中症の兆候に注意</b> ↳ 運動の合間に積極的な水分・塩分補給を！
	18	24	 <b>ほぼ安全</b>	熱中症の危険度は低いですが、適宜、水分・塩分補給は必要

※授業中でも水分補給をしましょう

大阪府教育庁

※ 日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)をもとに作成