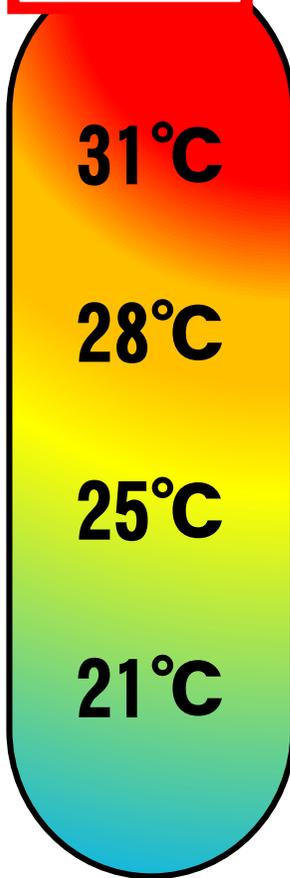


熱中症予防指数（WBGT）に応じた運動活動について【改訂版】

- ★【熱中症アラート】が発令された場合→屋外および屋内での体育学習は中止
- ★それに加え、グラウンド・体育館で毎日WBGTを測定し（少なくとも午前中・給食前後の2回）実際の状況に合わせて以下の対応をとります。
- ★外遊び可の場合も休み時間の前後はかならず水分補給の声かけをする。

WBGT



危険レベル (運動は原則中止)	特別の場合以外運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
嚴重警戒 (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。
警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り、こまめに水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいで休憩をとる。
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、運動の合間に水分補給・塩分を補給する。
ほぼ安全 (こまめに水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、こまめに水分、塩分の補給は必要である。市民マラソンなどでは、この状況でも熱中症が発生するので注意。

運動活動中止
 教室等での座学・教科変更
 ★外遊びも中止

時間を短縮する等、十分な対策をして実施可
 ★外遊びも原則可

休憩時間 休憩場所 水分補給の手段等を確保して実施
 ★外遊び可