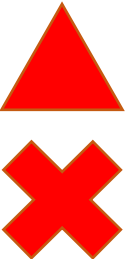


久我の杜小学校 ねっちゅうしょうよぼううんどうししん 熱中症予防運動指針

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT)	きおん (さんこう) 気温 (参考)	あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) におう ちゅういじこうとう に応じた注意事項等		
いじょう 31℃以上	いじょう 35℃以上	きけん 危険	運動は 原則中止	特別な配慮と注意のもと、<u>短時間かつ軽い運動のみ</u>行う。 ・ <u>強度の高い運動</u> × ・ <u>短時間の軽い運動</u> ○ ・ <u>こまめな休憩・水分補給</u> ・ <u>児童の様子の確認</u> ・ <u>体調不良者には運動させない</u> 
28～31℃	31～35℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒	激しい運動は 中止	<u>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。</u> ・ <u>10～20 分おきに休憩をとり、水分補給を行う。</u> ・ <u>暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。</u> 
25～28℃	28～31℃	けいかい 警戒	積極的に 休憩	・ <u>積極的に休憩をとり、適宜、水分補給する。</u> ・ 激しい運動では、<u>30 分おきくらいに休憩をとる。</u>
21～25℃	24～28℃	ちゅうい 注意	積極的に 水分補給	・ 運動の合間に、<u>積極的に水分補給する。</u> ・ <u>熱中症の兆候に注意する。</u>
みまん 21℃未満	みまん 24℃未満	あんぜん ほぼ安全	適宜 水分補給	・ 適宜、水分補給を行う。

※職員室外側にある壁掛け式の熱中症計は目安であり、最終判断は、運動場の複数個所で計測した値で行う。(体育館内は、体育館で計測した値で行う。)