

R5 暑さ指数（WBGT）に応じた運動活動指針（体育・運動部活動）

信州大学教育学部附属長野中学校

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき活動の 目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針	警戒レベル	附属長野中指針
31℃以上		外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。	4	運動は中止 授業は座学、部活動は屋内でのミーティングなどに切り替える。
28～31℃	すべての生活行動で おこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	3	厳重警戒 (体育では長距離走などの体温が高まる激しい運動は中止) 10～20分おきに休憩を取り水分補給をする。水分・塩分の補給を行っているか確実に見届ける。
25～28℃	中等度以上の生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険度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分おきくらいに休憩をとる	2	警戒 (積極的に休憩) 30分おきに休憩を取り、水分補給を行う。
21～25℃	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	1	注意 (積極的に水分補給) 運動の合間に水分補給をする。

※【環境省】「夏のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php

【JSP0 日本スポーツ協会】「熱中症予防のための運動指針」<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html> をもとに作成

暑さ指数（WBGT）とは

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。