

日本スポーツ協会作成のガイドライン

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
28℃～31℃ 以上 未満	激しい運動は中止 (嚴重警戒)	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
25℃～28℃ 以上 未満	警戒 (積極的に休憩)	<ul style="list-style-type: none"> ○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取る。
21℃～25℃ 以上 未満	積極的に水分補給 (注意)	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

※ 出典：環境省・文部科学省 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き
 ※ 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より