



【本気・根気・元気でキラリ輝く 立花小】 環境省 WBGT 暑さ指数参考資料

☆環境省…暑さ指数で対応

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症の予防指標です。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が大きい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のことで

気温 参考)	暑さ指数 WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～31	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分おきに休憩をとり水分 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。
28～ 31℃	25～28	警戒 積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。
24～ 28℃	21～25	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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分 塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。