

熱中症予防の暑さ指数と競技実施のめやす

【暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省）】 ～令和5年8月3日付通知より抜粋～

WBGT	湿球温度	乾球温度 ※1	熱中症予防運動指針※2		競技の実施の基準
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止すべき。	全競技中止（予測可能な場合は前日協議し判断）
28℃～ 31℃	24℃～ 27℃	31℃～ 35℃	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※3は運動を軽減または中止。	800mは中止 他の競技は出発前に健康観察を行い、記録を残す。
25℃～ 28℃	21℃～ 24℃	28℃～ 31℃	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。	競技の前に健康観察を行い記録を残す。
21℃～ 25℃	18℃～ 21℃	24℃～ 28℃	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。	競技の前に健康観察を行い記録を残す。

※1 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※2 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より。

同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※3 暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

- ・800mが実施できない場合は100mか200mに出場する。
- ・800mの実施が可能な状況でも児童の当日の体調で100mに変更することができる。
- ・競技前の健康観察は、児童係・招集で行う。