

熱中症予防チェックリスト ※本紙は保健センターホームページからダウンロードできます

練習日： 年 月 日 ()

時間： : ~ :

国立環境研究所 熱中症患者速報
の携帯サイト。今日と明日の予想
される大阪府の暑さ指数(WBGT)
がチェック出来ます。



●今日のWBGT温度： () 度

●今日の気温： () °C

熱中症とWBGTの関係(運動に関する指標)

気温	WBGT温度	熱中症予防のための運動指針	
35°C以上	31度以上	運動は原則中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31~35°C	28~31度	嚴重注意	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28~31°C	25~28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28°C	21~25度	注意	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を飲むようにする。
24°Cまで	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水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。

【コンディショニング・チェック】

	配慮・注意の必要な部員
朝食を食べていない	
吐き気・むかつき・胃痛	
下痢・おなかが調子悪い	
風邪など発熱している	
体のだるさがある	
夏バテ・体調不良ぎみ	
睡眠不足・不眠	
息切れ・動悸・気分不良	
怪我・故障している者	
その他の不調	