

青 い 鳥 教 室

熱中症対策の基準

資料1-6

WBGT値（暑さ指数）	外に出られる時間	運動の有無	注意事項
35以上	不可	不可	外出不可
33～34	15分まで	運動不可	水分、塩分を携帯し、日陰等で過ごす
31～32	15分まで	軽度の運動のみ可	様子を注視し、疑わしい場合はすぐに活動を中止する
28～30	30分まで	軽度の運動のみ可	10～20分おきに休憩をとる
25～27	60分まで	激しい運動可	30分おきに休憩をとる
25未満	制限なし	激しい運動可	水分、塩分補給に注意する

- ・ 遊びで使う場所（運動場や体育館等）の暑さ指数を活動前に測定すること
- ・ 午前中等のなるべく涼しい時間に活動すること
- ・ 全員一律ではなく、児童の体調に合わせて活動を行うこと。
- ・ 遊びの後は、涼しい室内等で休憩と水分補給の時間を確保すること