

# 暑さ指数(WBGT)に応じた注意点

暑さ指数 (WBGT)による基 準域	注意すべき生 活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
<b>危険</b> 31以上	すべての 生活活動で おこる危険性	高齢者において安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき
<b>嚴重警戒</b> 28以上31未 満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する	<b>嚴重警戒(激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。10分～20分おきに休憩をとり水分・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
<b>警戒</b> 25以上28 未満	中等度以上の 生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 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
<b>注意</b> 25未満	強い生活活動 で起こる 危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 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