

とう ねっちゅうしょうたいさく  
**当センターにおける熱中症対策について**

いじょう ばあい  
**WBGTが31.0℃以上の場合**

おくがいしせつ りょう いちじちゅうし  
**屋外施設の利用を一時中止**



とう じ あいだ じかんごと そくてい おこな  
 ※当センターでは9時～18時の間、2時間毎に測定を行います。

さっこん もうしょ ねっちゅうしょう きけんせい たか  
 昨今、猛暑により、熱中症になる危険性が高まっています。

りょうしゃ みな あんしん あんぜん りょう たいさく こう  
 利用者の皆さんに安心・安全にご利用いただくための対策を講じてま  
 ります、ご理解とご協力をお願いいたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針 (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より		センターの対策
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。	<b>屋外施設利用一時中止</b> (多目的広場・アーチェリー場)
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。	15分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。 休憩スペースを使用し、体を冷やす。
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。	30分おきに休憩をとり、水分・塩分を積極的に補給する。
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。	1時間おきに休憩をとり、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。	適宜休憩をとり、水分・塩分を補給する。

※当センターで休憩場所を設置します。