

暑さ指数（WBGT）を基準としたレッスン実施判断について

今年度より、熱中症による事故防止・スクールの安全対策のため暑さ指数（WBGT）を参考に実施判断を行ってまいります。

雨天時と同様に、30分前に酷暑・暑さ指数が31℃以上の場合、
レッスン休講と判断することもございます。当施設HPまたは、受付にお問合せください。

中止の場合は、雨天と同様に振替対応とさせていただきます。

運動に関する指針

| WBGT 温度 | 熱中症予防のための運動指針 | |
|------------|---------------|---|
| 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。 |
| 28～31度 | 厳重警戒 | 熱中症の危険が高いので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。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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。 |

日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より