

葛飾区のスポーツ事業に関する熱中症対策について

生涯スポーツ課

近年、地球温暖化の影響により、夏場のスポーツ活動において熱中症が多発しています。つきましては、スポーツ行事を実施する際には、熱中症を未然に防ぎ、区民が安全にスポーツを実施するために、環境省が発表する熱中症予防サイトを参考に実施いただくようお願いいたします。

スポーツ事業に関する指数

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防に関する事業実施の指針
35℃以上	31℃以上	★ <u>危険</u> (中止)
31～35℃	28～31℃	★ <u>嚴重警戒</u> (運動習慣のないや幼児、高齢者対象事業は中止) 休憩場所、時間確保 (10分～20分おきに水分・塩分補給) しながら開催する。
28～31℃	25～28℃	★ <u>警戒</u> (積極的に休憩) 休憩場所、時間確保 (30分おきに水分・塩分補給) しながら開催する。
24～28℃	21～25℃	★ <u>注意</u> (積極的に水分補給) 運動の合間に積極的に水分・塩分補給をしながら開催する。
24℃未満	21℃未満	★ <u>ほぼ安全</u> 適宜水分・塩分補給を促しながら開催する。

環境省 熱中症予防情報サイト

※休憩場所は、日陰で風通しの良い場所とする。

● 今日の予測

