

たいいくかん りょう 体育館ご利用のみなさまへ

たいいくかん
体育館ロビー(AED の下)に、^{した}「^{ねっちゅうしょうあつ}熱中症暑さ^{しすうけい}指数計^{せっち}」を設置しています。



^{てきど}適度な^{きゅうけい}休憩^{すいぶんほきゅう}、水分補給をして、^{たいちょう}体調に^き気をつ
けながら^{うんどう}運動を^{おこな}行ってください。また、
^{ねっちゅうしょうあつ}「熱中症暑さ指数計」の^{しすうけい}数値を^{すうち}確認し、^{かくにん}安全^{あんぜん}
^{かつどう}に活動してください。

つぎ
☆次の①・②いずれかの場合はキャンセル可能ですのでお申し出ください。

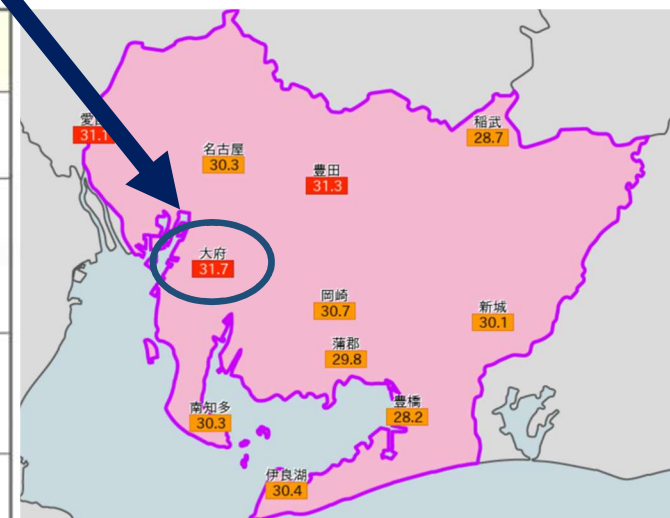
(当日分のみ、^{りょうじかん}利用時間までに^{もう}申し出が^{ばあい}あった場合は、^{じかんたんい}1時間単位で^かキャンセル可。)

① 「施設設置の指数計」または「大府観測地点」の「暑さ指数」が31以上

② 「愛知県」に熱中症警戒アラート発表

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。
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。
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。
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。
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。



※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(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」(2019) より

暑さ指数とは(WBGT・湿球黒球温度)・・・熱中症を予防することを目的とした指標。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標。