体育館ご利用のみなさまへ

体育館ロビー(AED の下)に,「熱中症暑さ指数計」を設置しています。



適度な休憩,水分補給をして,体調に気をつけながら運動を行ってください。また,「熱中症暑さ指数計」の数値を確認し,安全に活動してください。

☆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、利用時間までに申し出があった場合は,1時間単位でキャンセル可。)

ご利用のみなさまへ

体育室に,「熱中症暑さ指数計」を設置しています。

適度な休憩,水分補給をして,体調に気をつけながら運動を行ってください。また,「熱中症暑さ指数計」の数値を確認し,安全に活動してください。

☆環境省「熱中症予防情報サイト」より,「愛知県の熱中症警戒アラート情報」が確認できます。

☆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、利用時間までに申し出があった場合は,1時間単位でキャンセル可。）

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

施設利用時間	指数発表時間	説　明
9:00～13:00	8:00	キャンセル対象が可能な施設利用時間は、指数が発表された時間によります。
13:00～18:00	12:00	
18:00～21:00	17:00	

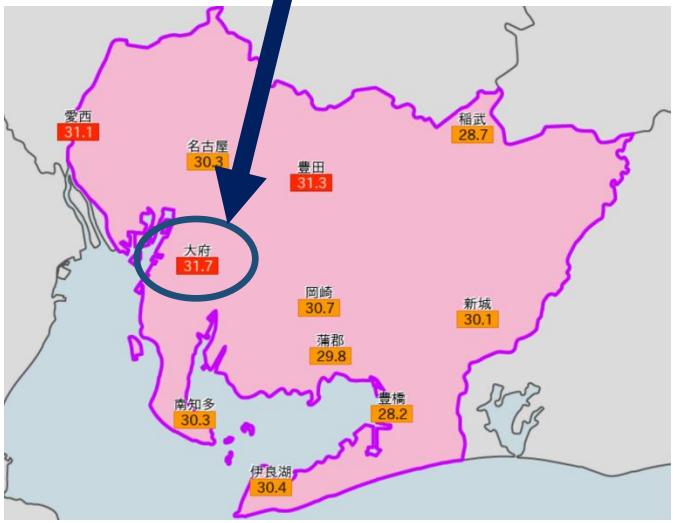
②「愛知県」に熱中症警戒アラート発表

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。