

# 熱中症対策していますか？

直射日光を避けよう



通気性の良いウェアや帽子を着用しよう

無理をしない！



こまめな水分補給をしよう



適度な塩分補給も必要です

ここが重要！

暑すぎる時は無理をせず、運動を中止することをお勧めします。

日本スポーツ協会では、熱中症による事故を防止するため、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を定めています。

**気温 35℃以上**  
**WBGT 31℃以上**

熱中症に注意し、夏場の運動は体調を崩さない範囲で楽しんでください。



気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。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。

(公財)日本スポーツ協会HPより

## 高温等による施設使用の中止判断基準および確認方法

1. 高温等により使用を中止できる基準は、**気温 (35℃) またはWBGT (31℃) いずれかの数値を超えた場合とします。**  
※天気予報等による予想気温などで事前に中止を判断いたしません。
2. 使用当日に、予約者本人の申し出により中止を受け付けます。(必ずお電話等でご連絡ください)
3. 中止判断に用いる気象情報は、右のサイトを参考にします。
4. 高温等による中止は、雨天と同様の還付基準が適用されます。
5. 各施設の連絡先は以下の通りです。

- たまゆら陸上競技場
- 藤阪テニスコート／藤阪東町中央公園テニスコート  
☎848-4800
- 春日テニスコート  
☎807-4021
- 誠信建設工業伊加賀スポーツセンター(運動広場・テニスコート)  
☎841-8118

【気象情報参考サイト】

気温 (気象庁HP)



WBGT (環境省HP)



「指定管理者」枚方みらい創造パートナーズ