

熱中症予防情報を掲示しています

屋外スポーツ施設では、施設入口や受付カウンター付近で、現在の熱中症予防情報および WBGT 値を掲示しております。掲示情報を参考にいただき、ご自身の体調の変化に十分に気を付けて運動しましょう。

現在の熱中症予防情報

暑さ(WBGT)指数 21度まで



ほぼ安全

出し、適宜水分補給をしてください。

運動指針

- WBGT21度以下では、通常は熱中症の危険は小さいが適宜水分があります。
- 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してください。

現在の熱中症予防情報

暑さ(WBGT)指数 21～25度



注意

積極的に水分を補給してください。

運動指針

- WBGT21度以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性があります。
- 熱中症の兆候に注意するとともに、積極的に水を飲むようにしてください。

現在の熱中症予防情報

暑さ(WBGT)指数 25～28度



警戒

積極的に休息が必要です

運動指針

- WBGT25度以上では熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給してください。
- 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとってください。

現在の熱中症予防情報

暑さ(WBGT)指数 28～31度



嚴重警戒

激しい運動は中止

運動指針

- WBGT28度以上では熱中症の危険が高いため、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て下さい。
- 運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給を行ってください。
- 体力の低い方、暑さに慣れていない方は運動を中止してください。

現在の熱中症予防情報

暑さ(WBGT)指数 31度以上



運動は原則中止

運動指針

- WBGT31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなり、熱を逃すことができない。
- 特別な場合以外は運動を中止してください。

熱中症予防のため、施設利用を中止される場合は、雨天における不使用と同様に予約キャンセルを受け付けますので、各運動場クラブハウスまでご連絡ください。