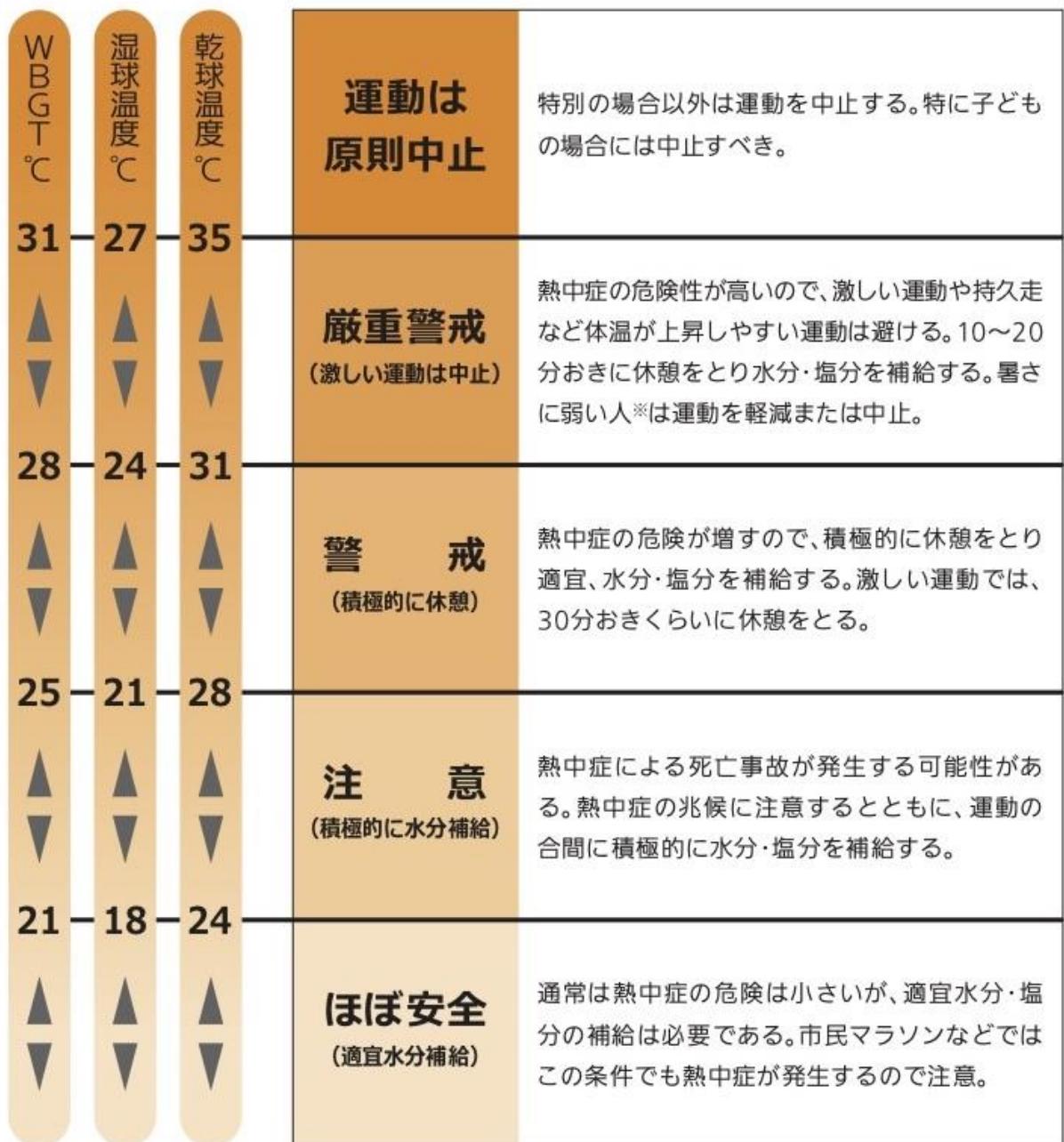


# 熱中症予防運動指針



- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
  - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。  
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
  - 3) 热中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。  
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※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。