龍ケ崎市立小中学校　暑さ指数（WBGT）に基づく対応の目安

気温 （参考）	暑さ指数 （WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	**運動は中止**	**・運動は中止とする。** ・水分・塩分の補給を積極的に行う。
31～35℃	28～31	厳重警戒 **・激しい運動、屋外での運動や外遊びは中止**	**・激しい運動、屋外での運動や外遊び、持久走等体温が上昇しやすい運動は行わない。** ・熱中症の危険性が高いので、10～20 分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 ・暑さに弱い児童生徒は、運動を軽減または中止する。
28～31℃	25～28	警戒 ・積極的に休養	・熱中症の危険が増すので、適宜休憩をとり、水分・塩分を補給する。 ・激しい運動では 30 分おきに休憩をとる。
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（運動している児童生徒の表情・息づかい・汗のかき方）に留意し、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少ないが、適宜水分・塩分の補給は必要である。