

## 暑さ(熱中症)対策について

芦屋公園有料公園施設では、暑さ指数<WBGT>測定装置の指数により以下の対策で利用者の皆さまに注意及び運動中止を喚起しております。

### ① 暑さ指数が(WBGT)が27℃を超えた場合。

- ・管理棟前フェンスに黄色旗を揚げます。
- ・こまめな休息と水分・塩分補給をしてください。
- ・コート利用後はブラッシング不要です。  
(拠点テニスクラブ利用者は同時にノーアドでプレイして下さい)
- ・すみやかに管理棟に戻り休息をして下さい。

### ② 暑さ指数が(WBGT)が31℃を超えた場合。

- ・原則運動中止をアナウンスします。

#### ※熱中症予防運動指針参照

(公益財団法人 日本体育協会:スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

### 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	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	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、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。
25	21	28	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。
21	18	24	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。

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい

2) 乾球温度を用いる場合には、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。