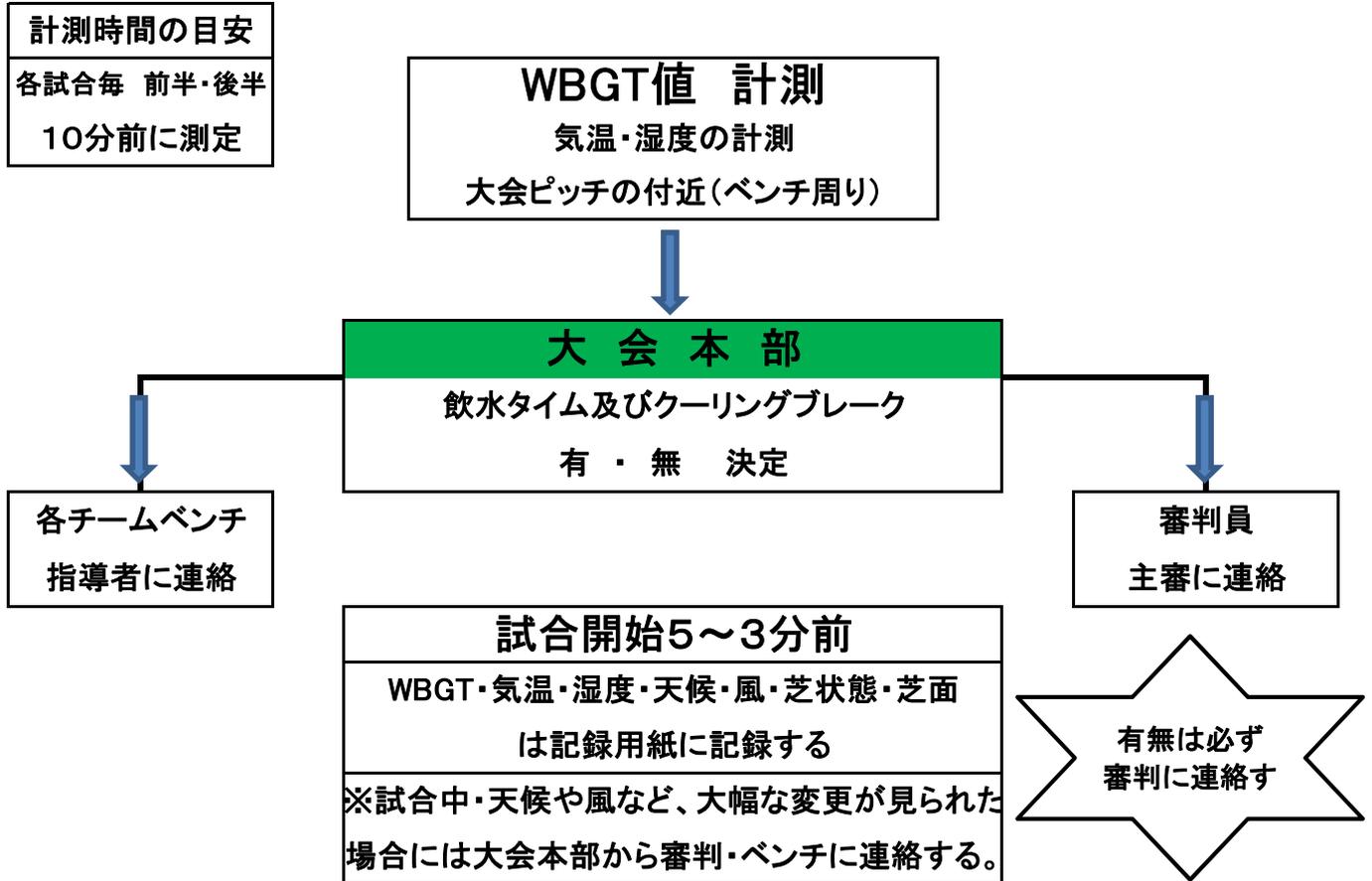


WBGT計測と飲水タイム&クーリング ブレーク 判断

※WBGT値計測から飲水タイム及びクーリング ブレーク判断までの連絡系統図

★ 前半・後半ともに測定を行い、大会本部にて飲水タイム及びクーリング ブレークを判断



●WBGTとは？

Wet-bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度

(人体の熱収支に影響の大きい温度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標)

※飲料水は水でも良いがスポーツドリンクが最適である。

気温	WBGT	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31度以上	運動は 原則中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。 特別の場合以外は運動は中止する。
31～35℃	28～31度	嚴重警戒	熱中症の危険が高いため激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。 積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの暑さに慣れていないものは運動中止。
28～31℃	25～28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらい休息をとる。
24～28℃	21～25度	注意	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を飲むようにする。
24℃以下	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水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。

スポーツ活動中の
熱中症予防5ヶ条

① 熱いとき、無理な運動は事故のもと

② 急な暑さに要注意

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

④ 薄着スタイルでさわやかに

⑤ 体調不良は事故のもと

※大会当日の対応

■ 各会場 WBGT計にて測定し、その数値により対策を講じて下さい。

■ WBGT=31度以上の場合は、試合の中止または延期も考える。

やむを得ず行う場合は

- ① ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
- ② ベンチ内でスポーツ飲料が飲める環境を整える。
- ③ { Cooling Break }を行う。

■ WBGT=28度以上の場合は、

- ① ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
- ② ベンチ内でスポーツ飲料が飲める環境を整える。
- ③ { Cooling Break }を行う。(1種・2種は飲水タイムでも可)

■ WBGT=25度以上の場合は、

- ① ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
- ② ベンチ内でスポーツ飲料が飲める環境を整える。
- ③ 飲水タイムまたは { Cooling Break }を行う。

※ 子供たちの体調観察を行い、以上を感じた場合は早急に対応する必要あり。

WBGT値と気温、相対湿度との関係

		相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温(°C) (乾球温度)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

WBGT値	注 意 25°C未満	警 戒 25°C~28°C	嚴重警戒 28°C~31°C	危 険 31°C以上
-------	---------------	------------------	-------------------	---------------

(ここで、28°C~31°Cは、28°C以上から31°C未満の意味)

※ 危険・嚴重警戒などの分類は、日常生活上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意が必要です。

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」 Ver. 1 2008. 4から)

各大会におけるWBGT計測と飲水タイム及びCooling Break(クーリング ブレーク)

WBGT値 計測(気温・湿度の計測)／ピッチ状況

大会日 月 日 ()

会場

午前	WBGT	天気	気温	湿度	風	芝の状態	ピッチ表面
09:15		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
09:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
10:20		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
10:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
11:20		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
11:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み

午後	WBGT	天気	気温	湿度	風	芝の状態	ピッチ表面
14:15		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
14:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
15:20		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
15:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
16:20		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み
16:50		晴・曇・雨	度	%	無・微・弱・中・強	全良芝・良芝・不良	乾燥・水含み

※熱中症の4タイプと熱中症のサイン

1、熱中症の4タイプ

① 熱失神

原因： 熱を体外に逃がそうとして皮膚の血管が広がり、その分脳への血流が減る。

症状： めまい ・ 冷や汗 ・ 一過性の意識障害など

② 熱けいれん

原因： 汗をかいた時に、塩分補給をせず水分だけ取ったため、血液の塩分濃度が低下する。

症状： 手足のけいれん ・ 筋肉痛 ・ 足がつるなど

③ 熱疲労

原因： 大量の汗をかいているのに水分補給ができない。

症状： 全身の倦怠感 ・ 吐き気 ・ 嘔吐 ・ 頭痛など。
体温上昇は40℃以下。

④ 熱射病

原因： 脱水症状の悪化や体温調整機能が働かないため。

症状： 40℃以上の体温上昇 ・ 発汗停止 ・ 意識障害
全身の臓器の障害。

※熱射病は死に至ることがある危険な状態、熱疲労、熱射病が疑われた場合は救急車を呼ぶようにしましょう。

2、熱中症のサイン

- ・ 口が強く渴く。
- ・ めまい・立ちくらみがする。
- ・ 生あくびが頻発する。
- ・ 頭痛。
- ・ 吐き気や嘔吐がある。
- ・ 手足のけいれんがでる。
- ・ 身体がだるくなる。
- ・ まっすぐに歩けない。
- ・ 汗が出過ぎたり、出なくなったりする。
- ・ 意識がなくなる、混濁する。