

熱中症対策を施した 部活動運用フローチャート

警戒時

活動内容・体調把握の
ミーティング

飲水

活動①30分

飲水

活動②30分

飲水

活動③30分

飲水

活動内容・体調把握の
ミーティング

活動の最大時間は2時間
飲水・休憩は日陰で

厳戒態勢時

活動内容・体調把握の
ミーティング

飲水5分

活動①15分

飲水5分

体調チェック5分

活動②15分

飲水5分

体調チェック5分

活動③15分

飲水5分

活動内容・体調把握の
ミーティング

湿度 (%)

湿度 (°C)

×	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
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
危険 31℃以上
嚴重警戒 28~31℃
警戒 25~28℃
注意 21~25℃
ほぼ安全 20℃以下

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3 確定版」を参考に作成