

白鷹若鮎マラソン大会における熱中症予防対策について

白鷹若鮎マラソン実行委員会事務局

【熱中症予防対策】

昨今、急激な気温の上昇による健康被害の増加を受けて、本大会実施時の対策基準について環境省の示す『暑さの指標(運動に関する指針)』を基準とする熱中症予防対策を行います。

・白鷹若鮎マラソン大会における対策基準

スタート前 ⇒ 暑さ指数が**嚴重警戒レベル(28～31)**に達した場合、大会を中止する可能性がございます。

スタート後 ⇒ 暑さ指数が**28**を超えた場合、各給水所においてランナーに対し、暑さ指数が**嚴重警戒レベル**に達した旨、アナウンスいたします。

(環境省ホームページより)

【運動に関する指針】

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。 10分～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。※暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。
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。

※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