

中学校に設置しているWBGT測定器の使い方



- ① 機器裏側の電源ボタンを長押し(約2秒)して、電源を入れてください。



- ② 電源を入れると自動で測定します。実際に活動する場所で測定ください。

- ・ 地上から1.1m程度の高さとで測定
- ・ 値が安定してから(10分程度)、測定値を確認
- ・ (屋外の場合)黒球がなるべく陰にならないようにして使用。



- ③ WBGTが21以上の場合警告音が鳴ります。下記に準じて活動内容を検討してください。

※ **活動場所の暑さ指数(WBGT)が31以上のときは、必ず活動を中止してください。**

(神戸市立学校園熱中症対策ガイドラインより)

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。
31～35℃	28～31	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。 10～20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。
28～31℃	25～28	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。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
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