

## 熱中症警戒アラートが発令されている際の運動の可否について

熱中症警戒アラートが発令されている際は、「特別な場合」を除いて、運動を行わないよう呼びかけられています。

「特別の場合とは、医師、看護師、一次救命処置保持者のいずれかを常駐させ（※1）、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合（※2）、涼しい屋内で運動する場合等のことです。」

- ※1 一次救命処置保持者・・・心肺蘇生及びAEDの一次救命処置に係る救急救命等の講習を受けており一次救命処置ができる、かつ熱中症の応急処置について理解しており、処置行動がとれる者
- ※2 救護所の設置・・・風通しのよい日陰や、できればエアコンの効いた室内等で、当事者が避難及び休憩できる場所を設置してあること。  
救急搬送体制・・・当事者の応急処置、救急車の要請等、有事の際の救急連絡体制が整っていること。

※1や※2の体制が整っている場合、または涼しい屋内で運動する場合（可能な限り※1や※2の体制を整えていることが望ましい。）には、熱中症の発生に十分警戒をした上で、運動等の活動は可能です。

### 【参考】

運動時の熱中症対策（「熱中症 環境保護マニュアル2018」環境省 参照）

- ・環境条件の把握
- ・状況に応じた水分補給
- ・暑さに徐々に慣れる。
- ・個人の条件や体調を考慮する。
- ・服装に気を付ける。
- ・具合が悪くなった場合には早めに措置をとる。
- ・無理な運動はしない。

熱中症警戒アラートの発令をもって即座に運動の中止が強制されるものではありませんが、特に屋外での長時間の活動や、屋内でも換気の悪い場所での活動等については、中止や延期等も含め、慎重なご判断をお願いいたします。