

水泳講習用/水泳競技会用

新型コロナウイルス感染対策 ガイドライン



初版（2020/8/3）

水泳講習用/水泳競技会用 新型コロナウイルス感染対策ガイドライン 目次

内容

1. 1 基本事項	2
2. 2 参加者の遵守事項	3
3. 3 施設管理	3
4. 4 運用管理	5
5. 5 水泳競技会【選手・引率者の皆さんに守っていただきたい事項】	6
・出典	8
6. 6 熱中症対策追補	13

1 基本事項

■はじめに

新型コロナウイルスの感染を最大限に防止しながら水泳講習及び水泳競技会を運営するためには、受講者、指導者、保護者、選手、チームスタッフ、競技役員全ての方の理解と協力が必要です。残念ながら感染のリスクは0（ゼロ）ではありません。ひとり一人が自覚と責任をもって自己防衛することが重要です。自己防衛は、家族や仲間を守ることにもつながります。「自分は大丈夫」の考えは捨て、すべての人が新型コロナウイルスの特性を正しく理解し、感染防止に努めてください。

■新型コロナウイルス感染症の基本事項

新型コロナウイルスの感染経路は、咳やくしゃみ等の飛沫が目や鼻、口の粘膜に付着し、呼吸器に入ることによって感染する飛沫感染が主体であり、換気の悪い環境では咳やくしゃみなどがなくても感染すると考えられている。また、喀痰や鼻水等の体液およびそれらで汚染された環境に触った手で目や鼻、口の粘膜に触れることによって感染する接触感染もあるため、上記2つの経路の感染予防策を徹底する。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもあるため、常に予防を意識する。¹⁾

・飛沫感染予防

全員がマスクを着用する。²⁾

全員が咳エチケットを徹底し、会話は控えめにする。²⁾

人と人が対面する場所ではアクリル板やビニールシート等を用いた仕切りを設置する。

飛沫は空気中を漂わず空気中で短距離（1～2m）まで到達するため、対人距離（1～2m 四方）を確保する。¹⁾

換気を徹底する。¹⁾

・接触感染予防

流水と石けんによる手洗いもしくは擦式アルコール消毒薬による手指消毒を徹底する。¹⁾

アルコールや抗ウイルス作用のある消毒剤含浸クロスで定期的に高頻度接触部位および共用物の清拭消毒を行う。²⁾

■プールの水質

プールの水質については、厳重な衛生基準によって徹底管理されている。厚生労働省⁶⁾や文部科学省⁷⁾はそれぞれ消毒について基準を定めており（遊離残留塩素濃度は0.4mg/L以上）、プールでの感染（アデノウイルスやエンテロウイルス）を防止している。新型コロナウイルスもこれらの感染予防により不活化されと考えられる。

つまり、プールでは新型コロナウイルスの流行以前からウイルス感染の対策がきちんととられていたことになる。

2 参加者の遵守事項

1. 参加者に以下を周知、理解を求める。

講習の2週間前から講習日まで下記事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めること。

- ・発熱(37.5℃以上)を認める。
- ・せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ・だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・嗅覚や味覚の異常がある。
- ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
- ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
- ・参加14日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。

2. 参加者においては「健康管理表」を、事前に記入してもらう。

3. 「健康管理表」の管理については、個人情報保護を遵守し、責任者が設定されている。

4. インターネットやスマートフォンによる受付を推進し、現金の授受などが生じないような準備を行う。

3 施設管理

1. 受付では、アクリル板・透明ビニールカーテン・手袋等を準備して対応する。

2. 洗面所・手洗い場所

- ①手洗い場には石鹸を用意する。
- ②正しい手洗い方法について掲示をする。
- ③手洗い後に使用するペーパータオルを用意する。(利用者にマイタオルの持参を求めてもよい。ハンドドライヤーについては使用しないようにする)
- ④手洗いが難しい場合は、手指消毒用薬を用意する。
- ⑤トイレの蓋を閉めてから汚物を流すよう掲示する。

3. 更衣室・待機スペース

- ①できるだけ2m以上の対人距離を保つようなスペースを確保する。
- ②一度に入室できる利用者の数を設定する。
- ③待機スペースでは、最少人数での待機とする。
- ④室内またはスペース内で複数の入場者が触れる場所(ドアノブ・ロッカーの取手・テーブル・椅子等)については、こまめに消毒する。
- ⑥換気(※)に配慮する、窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。
- ⑦更衣室入口に手指消毒用薬を用意する。
- ⑧更衣室のロッカーは使用前後の消毒を行い、ロッカーの使用数を制限することを原則として接触部位が少なくなるような対策をとる。
- ⑨ドライヤーは会場内には置かないようにする。

4. 水泳場

- ①入館から退館時までの全ての場面で、できるだけ2m以上の対人距離をとって行動で

きるような動線管理、入退場人数管理を設定する。

②講習時に、各レーン内やプールサイドで待機する場合、できるだけ2 m以上の距離を保つ。

③泳ぐ時以外はマスクを着用すること。（更衣室・プールサイド・トイレなどで着用するようにする）ただし、マスクが濡れないように着用する。

④泳ぐ前に外したマスクは袋に入れること。

⑤共用品（ビート版やプルブイなど）を使用する前には、アルコール等による手指消毒を実施すること。

⑥大きな声での会話や指導をしないこと。ホイッスルは使用しない。

⑦唾や痰を吐くことは極力行わないこと。

⑧飲食については、指定場所以外で行わないこと、また共有しないこと。

⑨施設管理者が決めたその他の措置・指示について従うこと。

⑩プールの水質基準を適切に管理するなど、関係法令等に従う。

⑪換気（※）を徹底する。窓や扉が2か所以上なく、換気が困難な場合にはサーキュレーターを使用する。

6. ゴミの廃棄

①鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用する。

②マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗う、または手指消毒をする。

7. 清掃・消毒

①消毒については用途に応じて消毒薬を選択する。

②通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を開場前、閉場後に消毒する。

8. 救護室の準備

①十分な広さのある救護室を確保し、医師・保健師・看護師いずれかにすぐに連絡がとれる体制にする、発熱者が発生した場合などに適切な対応ができるようにする。

②医療用個人防護具（フェイスシールド・ゴーグル・手袋・マスク・白衣など）を準備し、救護者や体調不良者の対応にはこれらを着用して行う。

③発熱者が出た場合の隔離室または隔離できるテントなどを確保する。（適切な部屋が確保できない場合は、飛沫感染防止可能なカーテン、パーテーションなどで仕切ったコーナーを用意する）

9. コーチの活動について

①コーチの活動に関して、用手接触を伴う運動は禁止とする。

②運動指導や救急対応（テーピング等）は、3密を回避した状態で、感染対策を十分に行ったうえで対応可能とする。

10. 飲食について

①参加者およびスタッフが食事を摂取する際には個別に摂取する。やむを得ない場合にはできるだけ2 m以上の十分な距離をとり、対面しないように摂取する。また食事時の会話は控えるようにする。

②食事を摂取する場所が限定され人が密集しないように、屋外も含めた多くの場所で摂取できるように配慮する。対面式のテーブルなどでは、一方向のみの使用とするかパーテーション等の使用を検討する。

4 運用管理

1. 入場・待機・受付時の対応

①ガイドライン 2 参加者の遵守事項の 1. に該当する参加者については参加を見送るようにする

②「参加者の時間差入場」「待機人数の削減」「人との距離を考慮した目印」「スタッフと参加者の入退場動線を分ける」等の対策をとる。

③障がい者や高齢者など、入場者の特性に配慮して対応する。

④「マスクの着用」「大声での会話」「対面での会話」等飛沫感染予防について注意を促す。

⑤入場時に手指消毒液を使用させ、「健康チェック表」を確認し受理する。

⑥必要に応じて非接触体温計を使用して発熱者であれば、入場を制限する。

2. 講習時の対応

①講習時は、チームごとに「時間帯を分ける」「使用レーンを分ける」など、できるだけ 2m 以上の距離を保てるようにする。

②「各レーン内で待機する場合」「スタート練習で並ぶ場合」は、できるだけ 2m 以上の間隔を保つ、会話をしない等の指示をする。

④参加者に対して、泳ぐとき以外のマスク着用を周知する。

⑤唾や痰を吐くことは極力行わない。

⑥コーチの大声での指導やコーチ同士の会話を控えるようにする、ホイッスルは使用しない。

⑦ハイタッチや握手は行わない。

2. 講習終了後

①参加者全員が退館しないように時差を設けて退館する。

②ミーティング・懇親会等を行わないよう周知する。

3. 退館後

退館後 2 週間以内に「新型コロナウイルス感染と診断された」場合には、感染連絡担当者に対して、報告するように周知する。

5 水泳競技会【選手・引率者の皆さんに守っていただきたい事項】

1. 大会前

- ①大会前2週間において以下のいずれかの事項に該当する場合は出場を見合わせることに。
- ・発熱(37.5℃以上)を認める。
 - ・せき、のどの痛みなど風邪の症状がある。
 - ・だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
 - ・嗅覚や味覚の異常がある。
 - ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある。
 - ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる。
 - ・参加14日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航歴がある、または当該在住者との濃厚接触歴がある。
- ②指定の「健康管理表」に大会当日とその2週間前から健康状態を記録すること。

2. 大会当日

- ①入館から退館時までの全ての場面で、十分な対人距離(できるだけ2m以上)をとって行動する。
- ②指定された入場時間を厳守する。(指定時間より前には入場できない)
- ③入場時は自身のADカードを提示し、検温を受けて「健康管理表」を提出する。いかなる場合でもADカードの提示および健康管理表の提出がなければ入場できない。
- ④入場時検温にて発熱が認められた場合は、大会救護担当者の指示に従う。
- ⑤入場前に体調不良となった場合は、会場内に入場せず帰宅するか、判断に迷う場合は入場口の大会スタッフに申告する。
- ⑥会場内で体調不良となった場合は、近くの大会スタッフに申告し、移動せずにその場で指示を待つ。携帯電話等で連絡可能な場合は、その場で大会実行委員会に連絡し指示に従う。(連絡方法は実施要項等で指定する)
- ⑦消毒液で手指の消毒をしてから入場する。また、こまめな手洗いと手指消毒を実施する。トイレなど共用部の利用後は必ず消毒を行うこと。(手指消毒と触れた場所の消毒)
- ⑧会場内では、入水時を除きマスクを着用すること。(更衣室・プールサイド・トイレ控え場所・招集所などで着用するようにする)ただし、マスクが濡れないように着用する。
- ⑨マスクを外した時は、専用のケースまたはポケット等に収納すること。また、マスクを外している間は会話を控え、咳やくしゃみが出る場合は、口を「肘で覆う」または「タオルや衣類で覆う」など咳エチケットに従う。
- ⑩マスクは水濡れ等で使用できなくなることが予想されるため、必ず予備を持参すること。また、不要になったマスクは、ビニール袋等に収納して持ち帰ること。(会場内では捨てない)
- ⑪可能な限り水着を着用して来場すること。
- ⑫更衣室は係の指示に従い利用すること。更衣室の入退時に手指消毒を行う。また、体や髪が濡れている場合は更衣室に入る前に十分に水を拭き取ること。(更衣室内に留まる時間を極力短くする)
- ⑬練習(ウォームアップ・クールダウン)は、実施要項等で指定された時間および利用方法を厳守すること。
- ⑭選手控え場所は主催者が指定するエリアとする。対人・座席間の距離をできるだけ2

m以上保つこと。

- ⑮会場内での食事は控えること。
- ⑯ごみは必ず持ち帰ること。
- ⑰招集は大会実施要項で指定された集合方法に従うこと。
- ⑱招集所では選手間の対人距離をできるだけ2 m以上保ち、会話を控えること。
- ⑲ウォーミングアップまたは競技出場の際は、衣類・履物を収納するための袋を必ず持参し、自己の荷物はすべて持参した袋に入れて管理すること。
- ⑳大きな声での会話や応援をしないこと。コーチは、練習時の大きな声での指示を控えること。
- ㉑水泳用具・飲食物・ストレッチマット等は、専用の物を用意し共用しないこと。
- ㉒選手は、自分の競技終了後、速やかに退館すること。
- ㉓団体で集合してのミーティング等は禁止する。
- ㉔競技会主催者・施設管理者が定めたその他の措置・指示に従うこと。

3. 大会後

- ①大会後2週間以内に「新型コロナウイルス感染症」を発症した場合、またはその疑いが生じた場合は、速やかに東京都水泳協会に報告すること。

【公益財団法人東京都水泳協会】

〒150-0012

東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル8F

電話 03-5422-6147（平日10時～17時）

e-mail oc@tokyo-swim.org

・出典

- 1) 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き・第2版（5/18 厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/000631552.pdf>
- 2) 事業者向け東京都感染拡大防止ガイドライン～「新しい日常」の定着に向けて～]（5/22 東京都）
https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2020/05/22/documents/11_01_1.pdf
- 3) 「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>
- 4) フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン（5/25 日本フィットネス産業協会）
https://www.fia.or.jp/wp-content/uploads/2020/01/fia_guide.pdf
- 5) 医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）不活化効果について
<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>
- 6) 「遊泳用プールの衛生基準について」（厚生労働省健康局生活衛生課通知第 0528003 号）
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu-eisei01/pdf/02a.pdf>
- 7) 学校環境衛生基準（平成 21 年文部科学省告示第 60 号）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2018/04/16/1292838_01.pdf
学校環境衛生基準（平成 30 年文部科学省告示第 60 号）
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2018/04/16/1292838_02.pdf

※換気について

必要換気量1人あたり毎時30m³を満たす場所を前提に毎時2回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）部屋の空気をすべて外気と入れ替える¹⁾。

定期的（例えば日中は 1 時間に 1 回程度、1 回 10 分程度）な換気を行う。開窓による換気は 2 方向以上で行い、風の流れることができるように施設状況に合わせて工夫する²⁾。

参照：

1)厚生労働省「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf>

2)環境感染学会高齢者介護施設における感染対策 第1版

http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koreisyakaigoshisetsu_kansentaisaku.pdf

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をゆわいた後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる
ところでやろう

- 1 マスクを着用する
(口・鼻を覆う)
- 2 ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を
確実に覆う
- 2 ゴムひもを
耳にかける
- 3 隙間がないよう
鼻まで覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でかさえる

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索



新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）



（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

従来から推奨してきた消毒方法

石けん・ハンドソープによる手洗い	手指
アルコール（60%以上95%以下）	手指 物品
熱水	物品
塩素系漂白剤等 （次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上）	物品

- ※ このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。
- ※ 対象物と接触させて消毒する場合の効果は評価したものです。
- ※ 手指等への影響、空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。

今回の評価事業を通じて、あらたに有効性が確認された方法

家庭用洗剤等 （界面活性剤・第4級アンモニウム塩）			物品 一部手洗い
直鎖	酸	(0.1%)	
		0.1%	
		0.05%	
塩化		0.05%	
塩化		0.05%	
塩化		0.01%	
		0.2%	
純石	分	脂肪酸	0.24%
純石	分	脂肪酸	0.22%

使用方法

- ・住宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。
- ・台洗剤は、100分の1に薄めて、（水500mlに小さじ1杯）きれいな布などに浸して拭き取る。

・有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。

次亜塩素酸水		物品
拭き掃除に使うとき		
有効塩素濃度80ppm	0.008% 以上	
※シクロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上 ※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい ※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。		
流水で掛け流すとき		
有効塩素濃度35ppm	0.0035% 以上	

使用方法

- ・汚れをあらかじめ落としておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。

使用方法

- ・汚れをあらかじめ落としておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。

有効性評価 詳細

覧

<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

新型コロナウイルス対策

注意！
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

「次亜塩素酸水」を使って モノのウイルス対策をする場合の 注意事項 アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を水に溶かしたものを使う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを使いましょう。
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

①汚れをあらかじめ 落としておく

目に見える汚れはしっかり落としておきましょう。

元の汚れがひどい場合などは、有効塩素濃度200ppm以上のものを使うことが望ましいです。

②十分な量の次亜塩素酸水で 表面をヒタヒタに濡らす

アルコールのように少量をかけるだけでは効きません。



安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。
（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸入しないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手をふれず、ゴム手袋などを着用してください。

効果的に使うためのポイント

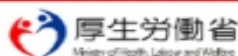
- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いので、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。

③少し時間をおき（20秒以上）、 きれいな布やペーパーで拭き取る

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧はこちら



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。修正されることがあります。



6.新型コロナウイルス対策ガイドライン 熱中症追補

出典：「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する 学術団体からのコンセンサス・ステートメント
(新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ)

①エアコンによりできる限り高温環境を避ける、換気により設定温度と実際の測定温度には差があるため、測定温度が24～28℃となるようにエアコンの設定温度を調整する。また、通常エアコンには換気能力はないため、換気に関しては通常の換気ルールを順守する。

②WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) によるリスク判定を行う。

WBGT が 31℃以上（危険）あるいは WBGT が 28～31℃（嚴重警戒）の場合、熱中症のリスクが高いことに加え、マスクやフェイスガードが熱中症の直接リスクであるか否かを示す根拠はないため、1～2mのフィジカル・ディスタンスを保てない状態が15分以上持続してしまうような場合を除いてマスクやフェイスガードは外して活動することとする。

③WBGT については、リアルタイムで以下のWEBサイトなどを参照し、判定する。

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

④水分摂取を励行する。通常的水分補給にはお茶などの飲料で十分だが、大量の発汗がある場合には水分は0.1～0.2%の食塩（Na含有量として40～80mg/100mL）と糖質を含んだものを摂取する。

飲水は1日1.2Lの水分補給を目安とする。（1時間ごとに200mlの水分摂取）大量の発汗がある場合には体重減少量の70～80%の水分補給が必要（1リットルの発汗で700～800mL）とされる。

現場のみならず、起床時や入浴前後にもこまめに水分摂取をおこなうことが肝要となる。

⑤飲料については共用を避け、個人管理とする。（ペットボトルからの注ぎ分けは禁止とする）

⑥心不全や腎不全、透析導入中の方など水分摂取に制限がある方は、あらかじめ主治医に水分摂取について相談をする。

WBGT の指針（環境省の熱中症予防情報サイトより）

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

※（28～31°C）及び（25～28°C）については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」（2013）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°C以上	31°C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°C	28～31°C	厳重警戒 (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°C	25～28°C	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°C	21～25°C	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°C未満	21°C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
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より