

熱中症指標計 WBGT-203A / 203B 簡易マニュアル

屋内または屋外で太陽照射のない
場合の測定



電源 ON
(SELECT を押しながら
POWER を長押し)



"IN" の表示を確認

軽く数回振る
(湿度がこもらないようにするため)
約 1~2 分待つ

表示を読み取る

屋外で太陽照射のある
場合の測定



電源 ON
(POWER を長押し)



何も表示されていない
ことを確認

軽く数回振る
(湿度がこもらないようにするため)
約 1~2 分待つ

表示を読み取る

SELECT を押すたびに
表示が切り替わります。



WBGT 値



気温

Ta



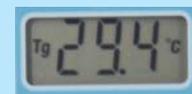
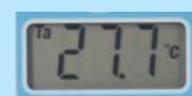
相対湿度

RH



黒球温度

Tg



スポーツ・一般でよく使われている指標

熱中症予防のための運動指針

WBGT(°C)	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	注意	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しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	ほぼ安全	通常熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。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する。

(財)日本体育協会ホームページより抜粋