

熱中症予防について

<環境省より>

熱中症予防情報サイトにおける暑さ指数

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	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。

※暑さ指数 (WBGT) とは … ①気温、②湿度、③日射等からの輻射熱の3つを取り入れた指標。

【熱中症予防のための指導のポイント】

- ① 状況に応じて、部活動の練習時間の短縮・時間変更や中止をすること
- ② 屋内外に関わらず、長時間の練習はこまめに水分や塩分を補給や、冷房の稼働している部屋で休息や強制的な給水タイムを確保すること。また、終了後の水分・塩分補給も忘れずすること。
- ③ 常に健康観察を行い、生徒の健康管理に注意すること
- ④ 生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら速やかに必要な措置をとること。
- ⑤ 生徒が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにすること