

熱中症対策について

諫早市立高来中学校

暑さ指数 (WBGT) 【気温(参考)】	熱中症予防運動指針			
	指標	注意事項	体育・行事等	部活動
32.2 以上	【極めて危険】 運動は中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。	・実技中止 ・集会中止→放送等に変更	中止又はミーティング
31 以上～32.2 未満 【35℃以上】	【危険】 運動は原則中止		①活動の一旦中止を指示 ②生徒の健康状態把握 ③会場の環境状態の確認〈暑さ指数計〉 ④実施形態の変更もしくは中止について担当者が提案し管理職が判断する	
28～31 【31～35℃】	【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※ ¹ は運動を軽減または中止。	・持久走に相当する活動は中止 ・他の活動は次のとおり ①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認〈暑さ指数計〉 ④活動時間の短縮等について担当者が提案し管理職が判断する	
25～28 【28～31℃】	【警戒】 積極的に休憩	熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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。	・水分等補給、休憩を左記注意事項に沿って行う ①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認〈暑さ指数計〉 ④暑さ等により体調不良の生徒がいれば、状況を管理職に伝える	
21～25 【24～28℃】	【注意】 積極的に水分補給			
21 未満 【24℃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。気温が低くても湿度が高い場合は要注意である。	・通常の活動とする	

※ 1 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。

※ 上記指標は、環境省の発表する「WBGT 指標（暑さ指数）」に米国の基準の「極めて危険（Extreme）」というレベルを加えた 6 段階で表現したものを採用している。

※ 上記対策は、「学校における熱中症対策ガイドライン（令和 3 年 5 月環境省・文部科省）」をもとに作成している。

※ 暑さ指数は、予報に注視しながら暑さ指数計を用いて活動場所で計測する。熱中症警戒アラートが発令（県内情報提供地点のうち 1 か所でも暑さ指数 33℃以上が予想される場合前日及び当日に県下全域に発令）されているときはこまめに計測する（前日に中止を判断することもある）。熱中症特別警戒アラートが発令（県内情報提供地点すべてで暑さ指数 35℃以上が予想される場合前日に発令）された場合は中止とする。

※ 熱中症の発生リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。また、梅雨明け直後など急に暑くなった時や合宿初日などにも熱中症が発生しやすい。上記運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※ 7 月から 9 月の熱中症が心配される期間は、経口補水液を近くに準備しておく。