

熱中症対策

○熱中症こんな時は要注意

天候

- ・急に気温が上昇した時
- ・梅雨あけなど、久しぶりに晴れた時
- ・湿度が高い時
- ・風が弱い日
- ・気温30℃以上

体調

- ・急に激しい運動をした時（休み明けなど）
- ・体に疲れがたまっている時（睡眠不足も含む）
- ・体調が悪い時（下痢の場合は脱水症状を起こしやすい）（風邪等の病気回復後も含む）
- ・朝食欠食の状態のとき

○こんな人は特に注意

- ・体調の悪い人
- ・肥満の人（学校管理下の死亡事故の7割は肥満の人）
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人

*熱中症になった人は、繰り返し熱中症になりやすい。
無理はせず、1週間ほどかけて体を慣らすようにする。

○学校での予防

①日常での予防対策

- ・お茶や水など飲み物を家から持参させる。
- ・気温が高い日や、日差しが強い日は登下校時に帽子や日傘を積極的に活用させる。
- ・換気が十分であれば、マスクの着用は不要であることを指導する。
- ・長時間の運動や作業は、約15分を目安に水分を補給し休憩をいれる。開始前、終了後の水分補給を忘れないようにする。（プール、体育館、運動場など屋外での活動の際は、水筒を持っていくように指導する。）
- ・休み時間と体育の前後に水分補給を声掛けする。
- ・活動中も常に健康観察を行い、生徒の健康管理に注意する。体調の悪い者には、無理をさせない。
- ・児童の体力・疲労の状態等を把握し、異常がみられたら速やかに休憩させる。（必要に応じて水分を補給し、体を冷やす）
- ・熱中症計や気象情報などで気温と湿度を確認し、気温と湿度の高い日は特に注意する。（熱中症計は職員室、体育館内に設置している）

②体育・運動系部活動等について、暑さ指数（WBGT）による対応

(1) 「運動は中止」（暑さ指数（WBGT）31℃以上）

⇒ いったん運動を中止して健康観察を行い、中止を含めた活動時間や活動内容を変更する。

○ 活動時間の変更の例

- ① 部活動等の活動時間帯を気温（湿度）の低い時間帯に変更する等、活動時間（帯）そのものを変更する。
- ② 運動する時間を短縮する。

○ 活動内容の変更の例

- ① 運動のメニューの変更等により、運動強度を下げる。
- ② 日陰等比較的湿度や湿度の低い場所に移動して運動を行う等、活動場所を変更する。
空調の効いた教室等で、軽いストレッチやミーティング等を行うなど

○部活動等の途中で暑さ指数（WBGT）が31℃を超えた場合でも、値が下がるまで、日陰や空調の効いた教室等で活動・待機する場合があります。

○水泳については、水温が32℃以下であれば、水が体を冷却するので、陸上での運動よりも体温が下がり、熱中症になる可能性が低くなる。水温を確認のうえ、活動を継続することがある。

その場合、口腔内が水で濡れておりのどの渴きを感じにくいので、水分補給を行いながら活動する。見学者については、日陰で水分補給に注意しながら対応する。

(2) 「嚴重警戒」（暑さ指数（WBGT）28℃以上）

⇒ 持久走や（継続する）ランニング、ダッシュの繰り返しなど激しい運動はしない。

⇒ 積極的にこまめな休息をとり、水分・塩分を補給するようにし、健康観察を行いながら、無理のない活動をする。

(3) 「警戒」（暑さ指数（WBGT）25℃以上）

⇒ 持久走や（継続する）ランニング、ダッシュの繰り返しなど激しい運動では、30分おきに休息をとる。

⇒ 激しい運動以外にも積極的休息と水分・塩分の補給を行う。

(4) 「注意」（暑さ指数（WBGT）21℃以上）

⇒ 運動の合間に積極的に水分・塩分の補給を行う。

⇒ 体調不良や熱中症の兆候（めまい、頭痛、倦怠感など）に注意しながら活動する。

※前日の睡眠時間が7時間未満である場合、当日の朝食（午後の活動なら昼食）の不摂取の場合は、熱中症になる危険性が高いため、運動部の部活動の参加は不可とします。