

熱中症について

- 熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には、死亡することもある。
- 熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちだが、スポーツなど、体を動かしている時には、体（筋肉）が熱を発生するため、熱中症の危険がより高まる。
- 体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性がある。

学校全体で
最大限の予防措置と
迅速な対応を！

各学校で行う熱中症予防措置

- 教職員への啓発（熱中症予防対策と体調不良を受け入れる文化の醸成）
- 児童・生徒への指導
- 保護者への連絡・情報提供
- 暑さ指数（WBGT）の測定・記録・周知（フローチャート等の作成）
- 熱中症発生時の対応（体制）図等の作成・周知

暑さ指数（WBGT）測定器



暑さ指数（WBGT）について

- 暑さ指数（WBGT）は、
 - ①湿度
 - ②日射・輻射など周辺の熱環境
 - ③気温
 の3つを取り入れた指標（単位は気温と同じ「℃」を用いる。）
- 暑さ指数（WBGT）は、暑さ指数（WBGT）計で測定する。場所や時間により値が変動するため、活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切。
- 暑さ指数（WBGT）計がない場合には、環境省が熱中症予防サイトで公開している日本各地の暑さ指数の実測値や推定値を目安の参考値として、活用することができる。

熱中症警戒アラートについて

- 熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁で新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のこと。
- メール配信サービス（環境省）について
URL https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php
☞管理職は必ず登録し、熱中症予防行動に備える。

熱中症警戒アラートが発表された際の活動の取り扱いについて

- 各学校において、活動場所にて測定した暑さ指数（WBGT）から、活動実施の可否の判断を管理職が行う。（表1参照）
 - （1）活動場所において暑さ指数（WBGT）を測定
 - ◆活動前
 - ◆活動中（10分～20分おき）
 - （2）暑さ指数（WBGT）
 - ◆28℃以上☞**嚴重警戒・激しい運動は中止**
 - ◆31℃以上☞**運動は原則中止**
 - （3）熱中症警戒アラートが発表されていることを教職員全員に周知する。（朝会、掲示等）
 - （4）激しい活動や体温が上昇しやすい運動等を行う場合、活動場所ごとに測定した暑さ指数（WBGT）等を記録する。

表1 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃	嚴重警戒（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分～20分おきに休憩をとり水分・塩分補給を行う。暑さに弱い人（※1）は運動を軽減または中止する。
25～28℃	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。
21～25℃	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。

※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。

プールでの活動について

- プールサイドが高温になりがちなことや、水中においても発汗、脱水があることに留意し、他の体育活動時と同様に熱中症対策を講じる。

部活動について

- 活動については他の教育活動と同様に判断する。
- 運動部活動では体育よりも運動強度が強いことなど、部活動によっては他の教育活動よりきめ細かな配慮が必要となることも想定し、各部活動に応じた熱中症対策を講じる。

その他、留意事項

- 熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）は判断基準の一つであり、児童・生徒の言動や行動を観察する。
- 状況に応じて、水分補給や休息の頻度を高める、活動時間を短縮するなど、対策を講じる。