熱中症事故の防止に向けて

呉市立阿賀中学校

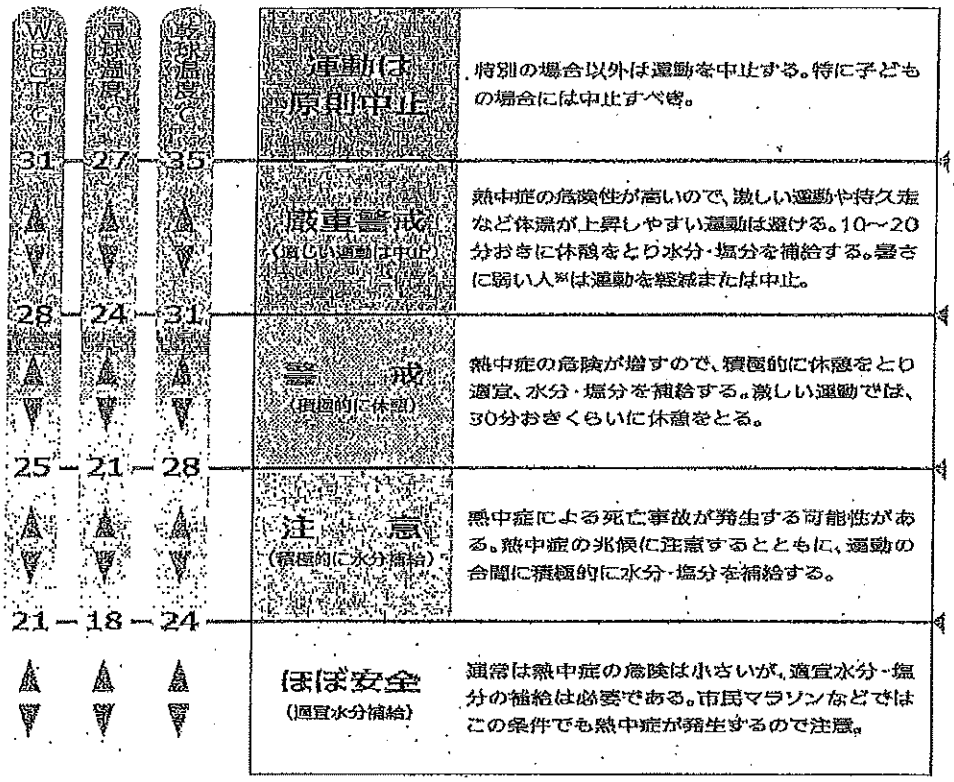
本校では，夏季における児童（生徒）の健康確保に向けて，次のとおり暑さ指数（ＷＢＧＴ）を活用して，熱中症事故の防止に取り組みます。

(1) 暑さ指数（ＷＢＧＴ）が３１℃以上の時間帯は，体育の授業，部活動，昼休憩等の運動を屋外・屋内を問わず中止にします。
(2) 暑さ指数（ＷＢＧＴ）については，環境省「熱中症予防情報サイト」にある（呉・呉市蒲刈のどちらか学校の最寄りの地点）の指数を基に判断します。

なお，広域的な大会等について，主催者の判断において開催される場合があります。開催される場合は，個々の児童（生徒）の状況に応じた参加の可否，こまめな水分・塩分補給や休憩の取得，観戦者の軽装や着帽等，児童（生徒）の健康管理を徹底します。

【環境省熱中症予防情報サイト】
https://www.wbgt.env.go.jp/

【熱中症予防のための運動指針】



1)環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
2)乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
3)熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
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。

※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。

(「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会(令和元年6月20日))

(参考:暑さ指数に応じた注意事項等)

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動・活動の目安(注1)	日常生活等における注意事項(注1)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべき避け、涼しい室内に移動する。
28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25~28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
21~25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

(注1:日本生気象学会「日常生活における熱中症予防 Ver. 3」(2013)より)