

# 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 $31^{\circ}\text{C}$ 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】

W B G T ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども の場合には中止すべき。
31	27	35	<b>嚴重警戒</b> (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・塩分を補給する。暑さ に弱い人は運動を軽減または中止。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり 適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、 30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	<b>注意</b> (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。
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適量水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適量水分・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。

- 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、温度に注意する。  
温度が高ければ、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5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・ 活動の目安(注1)	日常生活における注意事項(注1)
31℃以上	すべての 生活活動で おこる危険性	外出はなるべく避け、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℃	中程度以上の 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 期的に十分に休憩を取り入れ 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: 日本気象学会「日常生活における熱中症予防 Ver. 3」(2013)より)