

# 熱中症事故の防止に向けて

呉市立広南中学校

本校では、夏季における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）は、環境省「熱中症予防情報サイト」にある【呉市蒲刈の地点】の指数を基に判断します。

なお、広域的な大会等については、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、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】

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	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※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (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。
24～28℃	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。
24℃未満	21 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。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。

※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

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

より