

# 熱中症事故の防止に向けて

呉市立仁方中学校

近年、夏季を中心に猛暑の年が続いており、全国的にスポーツ時のみならず、日常生活や室内における熱中症への対策が重要となっています。

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

## 取組事項

- (1) 体育の授業や部活動等の活動前に健康観察を実施し、生徒の健康状態の把握に努め、体調管理を徹底します。
- (2) 暑さ指数(WBGT)が $31^{\circ}\text{C}$ 以上の時間帯は、体育の授業並びに部活動等の運動は、屋外・屋内を問わず中止とします。
- (3) 基準の暑さ指数(WBGT)については、環境省HP「熱中症予防情報サイト」にある『呉』・『呉市蒲刈』の地点の指数を基に、学校長が判断します。

なお、広域的な大会(中体連等の大会)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 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

## 参考資料

### 暑さ指数(WBGT)とは?

**暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度): Wet Bulb Globe Temperature)**は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。

暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 運動に関する指針

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