

熱中症対策における運動指針

嶺北特別支援学校

【学校における活動の目安】

	暑さ指数 (WBGT)	気温 (乾球温度)	熱中症予防のための運動指針	学校生活を安全に過ごすために
特別警戒 アラート	WBGT 35℃以上		運動は原則中止する。	運動・活動内容を変更する。
警戒 アラート	WBGT 33℃以上		運動は原則中止する。	運動・活動内容を変更する。
危険	WBGT 31℃以上	35℃以上	運動は原則中止する。	運動・活動内容を変更する。 プールは水温+気温が65℃以上の場合は中止。
嚴重警戒	WBGT 28～31℃	31～35℃	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・塩分の補給する。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は原則中止。 健康状態の把握や水分・塩分を補給する、10～20分おきに休憩をとるなどの健康管理を徹底した上で活動することが可能。
警戒	WBGT 25～28℃	28～31℃	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。	積極的に十分な休憩をとる。 激しい運動の場合は、30分おきに1回以上の休憩と水分・塩分補給をする。
注意	WBGT 21～25℃	24～28℃	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	積極的に水分・塩分を補給する。
安全	WBGT 21℃未満	24℃未満	適宜水分・塩分補給は必要。	適宜水分・塩分補給を行う。

参考：環境省「熱中症情報サイト」より

【熱中症を防ぐために】

※本校では、熱中症計で WBGT 値を定時に測定し、活動の目安とするために、その値を校内に広く周知している。

（１）環境条件に応じて活動する

- ・熱中症計で WBGT 値を測定し、確認の上、活動する。
- ・活動時間が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとる。

（２）こまめに水分補給をする

- ・一人ひとりの健康状態の応じてこまめに水分補給をする。
- ・家庭から、水分補給できるものを持参する。

（３）暑さに慣れる

- ・急な暑さやジメジメとした日、長期休業明け等、体が暑さに慣れていないときは、少しずつ暑さに慣らしていく。

（４）できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

- ・軽装を心がけ、吸湿性や通気性の良い素材の衣服を選択する。
- ・屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を必ず着用させる。

（５）換気を十分に行い活動する

- ・体育館などで活動する場合は、事前に窓や扉を開放しておく等、換気を十分に行い、扇風機等も活用する。

（６）屋外の温度を下げるよう工夫する

- ・ミストを活用するなどて、体温を下げられる場所を設置する。

（７）常に健康観察を行い、児童生徒の健康に留意する

- ・児童生徒の運動技能や体力の実際、疲労の状態等を把握する。