

熱中症予防のための運動指針

WBGT (℃)	湿球温 (℃)	乾球温 (℃)	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意	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しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。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する。

※ WBGT(湿球黒球温度)の算出方法

屋外: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$ ※ 環境条件の評価はWBGTが望ましい。

※ 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。※ 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件への注意が必要。



熱中症事故防止の徹底について(通知)

- 1 学校の管理下における熱中症事故は体育活動時によるもので、それほど高くない気温(25～30℃)でも湿度が高い場合に多発する傾向があります。活動時には、引き続き休憩と水分補給を適切に行うなど予防策を講じ、担当教職員は、児童生徒の健康観察を活動前から終了まで実施し、熱中症の予防、早期発見、早期の処置に努めること。
- 2 熱中症は、屋外・屋内いずれでも条件が重なれば発生する危険があります。体育館等において多くの児童生徒を集めた集会や室内での活動においても熱中症が起こる可能性があるため、換気を十分行う等室内環境の整備に努めること。
- 3 熱に対する耐性は個人差が大きいので、個人差に配慮することは熱中症予防の観点から非常に大切です。体力レベルや肥満度の観点から心配の児童生徒には、短時間で軽めの運動から始め、徐々に身体を慣らしたり、別メニューにするなどの配慮をすること。
- 4 熱中症の発生は、その日の体調が影響します。風邪などによる体調不良や睡眠不足、食事抜きといった状態のまま暑い環境での活動は危険です。活動前後における体調管理に留意することが大切です。
- 5 万が一事故が発生した場合、教職員一人に対応せず、各学校の「危機管理マニュアル」に沿って複数の教職員で速やかに対応すること。 (教保体第674号 平成23年9月13日)

