

熱中症対策リスト

～安心・安全な活動を～

加西市北条中学校

体育祭練習の期間中について

- ◎練習時間は45分とし、20分ごとに5分間の日影での「休憩・給水」を必ず設ける
- ◎練習時間帯は気温の低い時間帯で行う。原則、1・2時間目とし、6時間目にブロック練習を行う
- ◎練習前（1・6時間）にはWBGTを測定する

□活動開始の「体調確認」

- ・十分に睡眠をとっているか
- ・朝食は食べたか
- ・体調不良ではないか
- ・久しぶりの活動参加ではないか など

□熱中症予防運動指針に基づいて活動する（WBGT 測定器の設置）

- ・WBGT が31を超えると練習を中止とする
- ・WBGT が28～31「嚴重警戒」時の練習では、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避け、10分～20分に1回「休憩・給水」をいれる

□活動中の環境づくり

- ・個人の判断で給水できる環境をつくる
- ・緊急用の氷、OS-1の準備
- ・「嚴重警戒」時の活動では、10分～20分に1回、「休憩・給水」をとる（全員に水分補給させる）
- ・水分がなくなった生徒ならびに体操帽のない生徒は、原則活動に参加させない

□活動終了後の「体調確認」

- ・活動後、しばらく「健康観察」に努める
- ・十分に水分補給させてから移動（下校）させる
- ・登下校時にマスクを着用させない
- ・なるべく複数で下校させる

□体調不良を訴えた生徒への対応

- ・「この程度なら大丈夫」と考えず、休ませる
- ・「日陰で風通しの良いところ」や「クーラーの効いた室内」で休息させ、OS-1を補給させる
- ・活動中に熱中症の傾向が見られた生徒は、必ず保護者連絡をする。状況に応じて「保護者送迎」のもと帰宅させる

□熱中症予防に関する正しい知識を生徒（保護者）と共有する ※詳しくは9/1配布の保健だよりにて

- ・規則正しい生活（睡眠時間・朝食）の重要性について
- ・水分補給の仕方について
水ではなく、「お茶」と「スポーツドリンク」を持参させる
- ・WBGTの活用について（環境を知る）
- ・暑熱順化について（体を知る）