

熱中症対策リスト

～安心・安全に打ち込める部活動を～

加西市立加西中学校

□練習開始時の「体調確認」

- ・十分に睡眠をとっているか
- ・朝食を食べたか
- ・体調不良ではないか
- ・久しぶりの練習参加ではないか 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 を越えると練習を中止とする
- ・WBGT 28～31 「厳重警戒」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、10～20分に1回「休憩・給水」をいれる

□活動中の環境づくり

- ・個人の判断で自由に給水できる環境をつくる
- ・「厳重警戒」時の練習では、10分～20分に1回「休憩・給水」をとる（全員に水分補給をさせる）
- ・水分がなくなった生徒は、原則練習に参加させない
- ・ミスト扇風機、大型送風機、エアコンの使用
- ・緊急用の氷、OS1の準備

□練習終了後の「体調確認」

- ・練習終了後、しばらく「健康観察」に努める
- ・十分に水分補給をさせてから下校させる
- ・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」と考えない
- ・「日陰で風通しのよいところ」や「クーラーの効いた室内」で休息させ、OS1を補給させる（目を離さない）
- ・練習中に熱中症の傾向が見られた生徒は、保護者に連絡し、必ず「保護者の送迎」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

- ・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
休日（夏休み）の練習では、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）

ねっ ちゅうしょう よ ほう うん どう し しん
熱中症予防運動指針

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	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)	27)	35)	嚴重警戒 (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・塩分を補給する。 暑さに弱い人 [*] は運動を軽減または中止。
28)	24)	31)	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。
25)	21)	28)	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。
21)	18)	24)	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。

1) 環境条件の評価には WBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指数を適用する。
 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指数は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
^{*}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。