

熱中症対策について

日本大学東北高等学校

令和6年4月より WBGT35℃以上が予想される際には、熱中症特別警戒アラートの運用が開始されております。熱中症は、環境や体調を整えることにより予防できるものです。学校内での活動時は、下図「暑さ指数を用いた活動判断ガイドライン」に沿って WBGT の測定や、状況に応じて「運動前の体調チェックシート」による確認を行いながら、「決して無理をさせない。体調に異変を感じた場合は、躊躇なく申し出させる。」を最優先に対応にあたっています。

ご家庭におかれましても、毎日の健康観察と体調管理、良好な生活リズムを整えるためのご支援や声掛けをお願いいたします。部活動等への参加について、ご心配な点がありましたら、遠慮なく「Classi」や電話にて担任にお知らせください。

<暑さ指数を用いた活動判断ガイドライン>

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度 (注1)	乾球温度 (注1)	注意すべき生活活動の目安 (注2)	日常生活における注意事項 (注2)	熱中症予防運動指針 (注1)
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
28～31℃ (注3)	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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取る。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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℃以下	18℃以下	24℃以下			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。

(注1) 公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より

<同指針補足>①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針を適用する。

②熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安で有り、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(注2) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

(注3) 28～31℃は、28℃以上31℃未満を示す