

#### 4 熱中症予防措置

##### (1) 暑熱環境における暑さ指数(WBGT)を基準とした学校活動について

ア 5月～10月は、各部担当者(保健スポーツ課)が環境省熱中症予防情報サイトの「暑さ指数(WBGT)」(予測値)を入手し、暑さ情報を部朝礼で全教職員に周知する。

ホームルーム担任・教科担任及び部活動顧問は、「暑さ指数(WBGT)」を確認し、「熱中症予防運動指針」(公益財団法人日本スポーツ協会)に基づき、各授業前においても、熱中症計でもしくは、熱中症予防情報サイトで、暑さ指数の確認等する。学校活動の内容変更、時間変更等の対応を検討し、部主事・管理職に報告する。

\*各体育館(3)・各保健室(黒球2)・農業科(1)・高等部環境整備班(1)に熱中症計を設置している。

イ 管理職は、学校活動の中止等の対応について、生徒の命と健康を第一に統一的に判断する。

##### (2) 「熱中症警戒アラート」発表時の学校活動について

ア 愛媛県に「熱中症警戒アラート」が発表された時は、各部担当者(保健スポーツ課)が、各部主事に連絡し、全教職員に周知する。

イ ホームルーム担任・教科担任及び部活動顧問は、以下について関係者と相談し、管理職に報告する。

- ① 屋外での運動(部活動)→屋内等での運動に変更又は中止。
- ② 屋外での作業活動→制限又は中止。
- ③ 校外学習→制限又は中止。
- ④ 交流学习→熱中症警戒アラートが発令された場合の学習の制限又は中止について、事前に交流先と確認しておく。

※①～④について、制限して活動する場合は、黒球付き暑さ指数計を用いること。

活動場所の「暑さ指数」(実測値)を確認し、内容変更、時間変更等の参考にする。

ウ 管理職は、学校活動の中止等の対応について、生徒の命と健康を第一に統一的に判断する。

##### (3) 暑熱環境における学校活動の留意点

ア 活動前後を含め、活動時は健康観察を行い、10分～30分程度に1回水分補給をする。教職員が給水状況を確認する。

イ 屋外では、帽子を着用する。マスクを外し、涼しい服装で活動する。必要ならば、クールネック等、体を冷やす物を準備する。

ウ 児童生徒の能力や体力に配慮した段階的な指導(練習)計画を立てる。暑くなり始めた時期、長期休業明けは、1週間程度は体を暑さにならずような計画にする。熱がこもりやすい人、肥満の人等暑さに弱い人は、注意する。

エ 保健室の定位置に「黒球付き暑さ指数計」「緊急対応セット」(冷却用氷、補水液、体温計等)を備えておく。

オ 立ちくらみ、筋肉のこむら返り等、軽度の不調を感じた生徒がいた場合は、すぐに冷房の効いている涼しい部屋に移動させ、体を冷やすなどの処置を行う。また、体調不良時は無理をしないで休むことができるような雰囲気を作る。

カ 反応が鈍い、自分で水分補給ができない等、熱中症が疑われる生徒がいた場合は

「熱中症発生時の対応」を参考に対応する。

## 熱中症予防運動指針

(公益財団法人日本スポーツ協会より)

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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	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針を適用する。
  - 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。  
運動指針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。