

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		本校の対応
35℃以上	31 以上	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。	・赤旗を立てる ・涼しい室内で過ごす ・積極的にエアコンを使用する ・外での活動は事前に管理職の許可を得る ・下校の判断に注意する
31～35℃	28～31	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。	・外での活動時間の短縮 ・炎天下を避ける ・休憩・水分補給をとる ・積極的にエアコンを使用する
28～31℃	25～28	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。	・休憩・水分補給をとる
24～28℃	21～25	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。	・水分補給をする。

国神小学校判定方法

測定場所：校庭の中心地点と体育館の中心地点

測定器具：黒球付き暑さ指数計（気温・湿度・輻射熱）

判定基準：気温35℃以上（参考）、WBGT31以上の場合は、運動は原則中止とする。

その場合、児童昇降口前の国旗掲揚塔に赤い旗を立てる。

熱中症の予防対策（プール）

気温35℃以上、WBGT（暑さ指数）31以上は原則運動中止

上限温度目安：水温＋気温が65℃以上の時には適さない。

（日本水泳連盟では、屋外プールの安全の目安として、水温と気温を足した温度が65度以上になると日射病や熱暑病に注意し、泳ぐ時間を短くするようにと定めている。）

下限温度目安：水温＋気温が48℃以下（水温めやす23℃・気温めやす25℃）

熱中症の予防対策

① 涼しい服装

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装をしましょう。

② 帽子

外の活動時（体育、休み時間、観察、掃除等）は必ず帽子を着用しましょう。

③ 水分補給

のどが渴いていなくても、水分補給の時間を設け、水分を摂りましょう。

④ 日陰の利用

日陰を利用して、休憩をとりながら活動しましょう。