

## 熱中症対策について

坂出市立白峰中学校

全国的に猛暑日が続いており、部活動においても「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和 3 年 5 月 環境省・文部科学省）」に基づき、熱中症対策に取り組んでいるところです。具体的には、①暑さ指数計を使用しての現況把握 ②WBGT値による部活動のメニュー選択や中止 ③部活動開始時、途中、終了時の健康状況把握 です。

## 1 熱中症対策

## (1) 「暑さ指数 (WBGT)」 の測定

- 部活動開始前  練習途中 ※ 環境省HPから香川県の時間別予想値

## (2) 練習開始前

- 体調確認  水分補給

## WBGT測定場所

- 体育館前方(電灯スイッチ付近)  
 各活動場所

## (3) 練習時間内

- 自主的に水を飲むことができるような体制

※ 体調が悪くなれば、速やかに顧問に必ず伝えることの徹底

- 休憩時間の設定

- ・活動中に1回は体を冷やす時間を設定 (1階理科室) ・体育館のカーテン等を開け空気の入替え
- ・休憩後は体調確認

## (4) 練習終了時

- 体調確認  下校前に水分補給

※ 活動後、可能な限りクールダウンの時間を設定し、理科室の活用を積極的に行う。

## (5) その他

- 活動場所、時間帯によって中止になる時がある。

- 運動できない日は、場所の変更、またはミーティング、自主学习等別のメニュー実施も可能とする。

## 2 熱中症予防運動指針 (日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」)

WBGT	指 針	内 容
3.1以上	<b>運動は原則中止</b>	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
2.8以上	<b>嚴重警戒</b> (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。
2.5以上	<b>警戒</b> (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。
2.1以上	<b>注意</b> (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。
2.1未満	<b>ほぼ安全</b> (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。

## 3 その他

(1) なお、WBGTが3.1以上の場合で、大会前等特別の場合限り、メニューや活動場所の変更、時間の短縮等、工夫して活動する場合があります。

(2) 熱中症警戒アラートが発令される場合はWBGTが3.3を超えると予想される場合です。