

部活動実施における熱中症対策の徹底について

本校では下記のガイドライン等を基に熱中症対策を講じ、学校教育活動を一層充実させてまいります。

Ⅰ 熱中症の理解

(1) 熱中症とは

体温の上昇に対して体の調節機能が追いつかなくなり、重要な臓器が高温にさらされたり、水分や塩分が不足したりすることにより発症する障害の総称のことです。

(2) 暑さ指数(WBGT)について

熱中症の危険度を判断する環境条件の指標のこと。下記「熱中症予防運動指針」に準じて活動します。

暑さ指数	熱中症予防指針	
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。
28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いので、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又は中止。
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。
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。
21未満	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。

※暑さ指数の測定は、生徒が活動する場所で、かつ直射日光を避ける場所で計測する。

2 熱中症の予防

(1) 環境条件の把握

環境条件に応じて運動強度を調節する。また、スプリンクラーの活用等により、グラウンドの温度を下げたり、休憩場所を設け、体を適度に冷やせる場所を設けたりする等の対策をします。

(2) 運動量の調整

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていきます。激しい運動では、休憩は30分に1回以上とり、強制的な運動はしません。

(3) 状況に応じた水分・塩分補給

運動前・運動中・終了後の適切な水分補給や適度な休憩の時間をとります。水筒の中身は、スポーツドリンクも可とし、汗で失われた塩分も適切に補えるような環境にしています。

(4) 服装・装具の配慮

暑い時は、服装は軽装とし、素材も吸湿性や通気性のよいものがよいです。屋外で直射日光がある場合には、帽子の着用を推奨しています。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がすよう促しています。

(5) 熱中症予防の体制整備

事故が発生した場合に備え、適切な応急手当や安全措置、救急車を手配する体制等、事故対応体制を整えています。

「熱中症と疑われる場合の応急処置」
① 涼しい環境への避難：風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させる。
② 脱衣と冷却：皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やす。
③ 水分・塩分の補給：冷たい水、場合によっては経口補水液やスポーツドリンク等を飲ませる。
④ 医療機関に運ぶ：自力で水分の摂取ができない場合は、医療機関に搬送する。