

# 熱中症事故の防止に向けて

呉市立広南中学校

本校では、生徒の健康確保に向けて、次のとおり「暑さ指数（WBGT）」を活用して、熱中症事故の防止に取り組みます。

- (1) 暑さ指数（WBGT）が31℃以上の時間帯は、体育の授業、部活動、昼休憩等の運動を、屋外・屋内を問わず中止にします。
- (2) 暑さ指数（WBGT）については、環境省「熱中症予防情報サイト」にある「呉」の指数を基に判断します。

なお、広域的な大会等について、主催者の判断において開催される場合があります。開催される場合は、個々の生徒の状況に応じた参加の可否、こまめな水分・塩分補給や休憩の取得、観戦者の軽装や着帽等、生徒の健康管理を徹底します。

【環境省熱中症予防情報サイト】

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

## 【熱中症予防のための運動指針】

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃	運動指針
31	27	35	<b>運動は原則中止</b> WBGT31℃以上では、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。
▲▼	▲▼	▲▼	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
▲▼	▲▼	▲▼	<b>警戒</b> (積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲▼	▲▼	▲▼	<b>注意</b> (積極的に水分補給) WBGT21℃以上では、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。
▲▼	▲▼	▲▼	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給) WBGT21℃未満では、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が望ましい。

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)平成25年4月改訂」