

◇運動部活動をはじめとしたスポーツ活動中の熱中症事故の防止について◇

運動部活動を含むスポーツ活動中、依然として熱中症による被害が多く発生しています。今後7月下旬にかけて西日本と東日本で高温が続く恐れがあります。スポーツ活動に関わる皆様においては、以下の点について周知徹底を図り、スポーツ活動中の熱中症事故の防止に向けて万全の対策をお願いします。

○気象庁が発表する情報や環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施すること。

その際、活動の中止や、延期、見直し等柔軟に対応を検討すること。

○活動前、活動中、終了後にこまめに水分や塩分を補給し、休憩を取るとともに、児童生徒等への健康観察など健康管理を徹底すること。

○熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等、適切な応急手当等を実施すること。

○学校の管理下における熱中症事故は、運動部活動以外の部活動や、屋内での授業中においても発生しており、また、体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度等その他の条件により発生していることに留意すること。

併せて以下のサイト等も御活用下さい。

・環境省「熱中症予防情報サイト」

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

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

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

・独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」（平成26年3月）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/nettyuusyo/tabid/114/Default.aspx

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動指針
31	27	35	運動は原則中止 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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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、頻繁に休憩をとり水分・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。
28	24	31	警戒 (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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (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。
25	21	28	ほぼ安全 (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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	
21	18	24	

- 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
- 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。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

出典：公益財団法人日本スポーツ協会