

# 体育活動・部活動中の熱中症対策について

保健安全指導部

## 大富中学校としての対応指針

### ◆体育分野の活動（水泳を除く）、部活動中止の判断：

35度以上（熱中症指数 危険域）の場合、部活動は中止とする。

（熱中症指数計は体育館北側に設置。野球部・ソフト部には簡易計を配付）←土、日養教不在時

### ◆緊急時の対応：熱中症が疑われる場合には、躊躇なく119番通報を行う。

（熱中症フローチャート参照。体育館に掲示。野球部・ソフト部には紙面で配付）

## （1）部活動の開始前

○生徒の健康観察等を実施し、体調不良を訴える場合には活動に参加させない。（欠食・睡眠不足の生徒も参加させない）

## （2）部活動中

○熱中症指数系をチェックし、「警戒」域以上の場合には、30分に1回以上の休憩をとる。

※水分補給は1時間に1回以上は必ず時間をとる。休憩時間以外であってもこまめに行う。

○熱中症対策セットを保健室、野球部、ソフト部用に用意する。（土、日の部活動に対応）

## （3）部活動の終了後

○必ず健康観察を行ってから下校させる。下校中に体調不良になることも考えられます。

## ●運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	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。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (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。
28～31℃	25～28℃	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。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。