

生野中学校 熱中症対策行動マニュアル

<<運動に関する指針>>

☆観察項目：体調・食事の有無・タオル&水筒・屋外は帽子

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		生野中対応 必須:継続観察
35℃以上	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。	運動を15分間中止 休憩を十分取る。 日向では帽子着用
31～35℃	28 ～31℃	嚴重警戒 (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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	激しい運動を避ける 日向では帽子着用
28～31℃	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。	激しい運動は20分以内とする
24～28℃	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。	計画通りの練習ができる
24℃未満	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。 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。	

(公財) 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」(2019)より
計測器で8:45, 9:45, 10:45、(活動があれば、13:00, 15:00)に計測。
職員室に数値の掲示、冷却用水、OS1の常備

<< (参考) 日常生活に関する指針 >>

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) は、それぞれ 28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より