

宇南高（体育・部活動・外での活動）における熱中症予防指針について

レベル	気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指数	
5	35℃以上	31以上	運動は原則中止または 活動内容を変更する <u>放送による指示あり</u>	暑さに慣れていない者、病気の者、体調の悪い人などへの配慮および周囲への声掛けの実施。 活動内容は担当者・顧問が判断する。
4	31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (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。
3	28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に水分補給)	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。
2	24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。
1	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。マラソン練習や長時間に及ぶ活動でも熱中症が発生する可能性があるので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満傾向の人や暑さに慣れていない人など。

※指針については（公団）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）を参考に加筆し作成しました。

WBGT計測器の設置場所	中庭に設置（教頭席後方より随時確認）、校舎外活動（体育授業、部活）場所
計測時間及び期間	8:00～レベル5の解除まで随時 6月～10月頃（長距離授業終了までは状況判断する）

学校の対応

- WBGT計を使用し、適宜、職員室内並びに生徒活動場所（体育授業、校舎外活動、部活動等）にて観測します。
- 本校（中庭）計測でレベル5に達した場合は、体育の授業、校舎外活動並びに部活動は原則活動中止、または活動内容を変更いたします。その際、放送による注意喚起を促します。 ※授業時は次の休み時間に校内アナウンス
- 活動場所により計測数値が異なる場合がありますので、活動内容については現場担当者が総合的に判断します。
- 休日の活動は顧問（担当者）の判断に委ねますので指針を参考に活動します。
- 脱水症、カミナリについても同様に注意し活動します。
- 熱中症特別警戒アラート（WBGT35）が予測された場合、または県からの活動停止指示が出された場合は、外での活動は全て停止させます。