



# 四 気 折 々

川越町立川越中学校  
学校だより 第21号  
令和5年 9月7日  
・熱中症予防と対策について

ベストコンディションで体育祭の取組や部活動等に取組むために・  
準備と対策&自己管理！

【重要】『熱中症予防』は自分の大切な命を守ること！

- ① 食事と睡眠は大切（朝ごはんをしっかりと食べよう！睡眠不足は危険な道へ・・・）
- ② 早めに対応ができること（第一段階での早めの対応がカギ！）
- ③ 「言える」「気づける」「休める」環境づくり（みんなで協力し合おう！）
- ④ 絶対必要な「水分補給」と「塩分補給」。毎日十分な水分（お茶・スポーツドリンク可）を持たせてください。
- ⑤ 命と健康を守るため、マスクの取り扱い（本人の判断にてですが・・・）について、運動時・下校時には可能な限りマスクを外すことを進めます。
- ⑥ 汗拭きタオル（帽子<キャップ>・日傘の積極的な利用）の準備をお願いします。

川越中学校では、「熱中症予防」に向けて次のように進めていきます。

【生徒指導だより 6月23日(金)号・学校だより第11号より参照】

- ① クールビズ期間を設けます。「本日6月26日(月)～ 9月28日(木)

体育祭まで」



■ 登下校を含む学校生活における服装は、「夏用の制服・もしくは体操服(半袖・ハーフパンツ)」とします。

※ 体調不良時や寒い場合は『制服』を着用。体操服のシャツの出し入れは『暑熱対策として自分で判断』します。

- ② スポーツドリンクの持参を認めます。

「水分補給はもちろん、スポーツドリンクは汗などで失われた塩分やミネラル補給等に大変効果があります。」

- ③ 担任・授業担当・部活動顧問は子どもたちの健康状態を把握するように努め、体調が悪くなったら自分ですぐに申し出るように指導します。

- ④ **【今日の重要ポイント！】熱中症指数<暑さ指数>を計測(WBGT計)し、体育授業・部活動の実施について、その日の状況を踏まえ、活動量を下げるなど適切な判断をします。また、活動の途中でも随時、水分補給ができるよう、休憩をはさみながら無理のないように活動に留意します。**



- ⑤ 「命と健康を守るため」、体育授業と部活動、登下校ではマスクを外すように声掛けをします。

- ⑥ 教室ではエアコンを随時使用します。熱中症予防・食中毒防止のため、教室の換気も行います。

- ⑦ 保健室には熱中症対策グッズ(冷却剤<保冷剤等>・OS1・うちわ・タオル等を常備しています。

【暑さ指数(WBGT)とは？】屋内、屋外問わず活動の目安とするため設置

WBGTとは、Wet Bulb Globe Temperatureの略で、日本語に直訳すると湿球黒球温度になります。環境省では、このWBGTのことを暑さ指数と呼んでいます。WBGTは、熱中症リスクを表すための指標として1954年にアメリカで考案されたもので、WBGTは、人体と外気との熱のやりとりである「熱収支」に注目して、その「熱収支」に与える影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを考慮にいった指標になっています。具体的には、暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合について、気温が1割、湿度が7割、輻射熱が2割としています。

暑さ指数  
(WBGT) =



1 : 7 : 2

気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

WBGTが28℃以上で嚴重警戒レベルとなり、31℃以上で外出を避けることが推奨される危険レベルとなっています。また、日本体育協会がまとめた「熱中症予防のための運動指針」では、WBGTによる運動指針を以下の表のようにまとめてあります。

ここでは、WBGTが25℃を超えると警戒

レベル、28℃を超えると嚴重警戒レベルとなり、31℃を超えると運動を原則中止するように呼びかけています。嚴重警戒レベルとなるWBGTが28℃を超えると熱中症事故が増加しているといわれます。

### 【湿度が大きく熱中症に関係】

熱中症のリスクは、気温だけでなく、湿度や周囲環境によっても大きく影響されます。そうした熱中症リスクの総合的な指標になるのが暑さ指数(WBGT)です。具体的には、**暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合について気温が1割、湿度が7割、輻射熱が2割**としています。熱中症というと、**気温が高い時期に起こるものと思われがちですが、実は湿度が及ぼす影響の方が大きく、実際に気温が30℃以下であっても湿度が高いと熱中症事故が起きるケースは少なくありません。**WBGTは、そうした実情とも合致する指標で、WBGTが一定の値を超えると熱中症事故のリスクが急増するとされています。**スポーツ活動による熱中症は、適切な予防処置・対応により防げるものです。すべての活動を暑さ指数(WBGT)のみで判断するわけではありません。**

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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。
31	27	35	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	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。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	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。

**【重要】** 川越中学校の保健体育授業(体育祭練習含む)、部活動では暑さ指数(WBGT)が31℃を超えた場合でも、保健体育授業や部活動を実施することもあります。(暑さ指数<WBGT>が31℃を越えていても「湿度が27℃を下回り・温度が35℃をはるかに下回り、暑さ指数<WBGT>が31℃を越えたり、越えなかったりする条件の場合。)

#### <より具体的に、指導者が留意して行うことは・・・>

- ① なるべく涼しい時間帯に活動を行う。屋外の場合、できる限り帽子をかぶるように進める。
- ② できる限り連続活動時間を短くし、運動強度を弱いものにする。
- ③ できる限り15分程度に日陰や風通しの良いところで休憩をとり、こまめにお茶やスポーツドリンク等の水分補給を行う。
- ④ 体育館の活動であれば、換気や扇風機等を必ず活用をする。
- ⑤ 少しでも体調が悪くなったときには「周りの大人や友だちにすぐに伝える」。
- ⑥ 屋外の場合は「テントを活用する」。授業見学や部活動見学の生徒は必ずテント内にて行う。



総合的に気象・環境条件に応じて活動の中止を検討。特に大切なのは、指導者が生徒の体調や体の変化に気をつけ、少しでも気になる様子があれば休憩を促し、保健室に連れていく。保護者に連絡を入れ症状によってはお迎えをお願いし、病院で診察を依頼する。体調がすぐれない場合は保護者の承諾のもと救急車搬送に躊躇(ちゅうちょ)しない。

