

# 学校での部活動等における熱中症対策について

香川県藤井高等学校・中学校

連日30～35℃の猛暑日が続いています。夏休み中の部活動、文化祭準備などの活動においても十二分な熱中症予防対策をお願いいたします。学校でも引き続き健康観察を通して健康状態を把握し、体調が悪くなった場合は近くにいる友人や教員に声をかけ、無理をしないように指導いたします。また、こまめな水分補給や木陰での休養等に気を付けます。

熱中症警戒アラートのレベルによっては部活動のそれぞれの状態に配慮し、活動中止および活動時間の短縮など変更する場合があります。

## 【熱中症警戒アラートとは】

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

### 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。
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。
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。
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。
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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(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

環境省「熱中症予防情報サイト」から  
その日の暑さ指数を見ることが出来ます。

環境省熱中症予防情報サイト ([env.go.jp](http://env.go.jp))

## ～活動前の体調チェックをかかさずをお願いします～

- 十分な睡眠をとっている
- 朝食を摂っている
- 下痢をしていない
- 風邪症状(熱)はない

麦茶・スポーツドリンクなど1ℓ  
以上準備しておきましょう。  
塩分タブレットも有効です。

