

熱中症予防ガイドライン

法政大学中学高等学校

夏休み期間中は下記の点に注意し、安全に活動できるようご協力をお願いいたします。

【重要】事前の準備

(1) 環境省 熱中症警戒アラートのメール配信サービスに登録をしてください。

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを受け取ることができます。

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

(2) 活動前に暑さ指数(WBGT)を確認してください。

(方法1) 環境省 HP https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php?region=03&prefecture=44

※最寄りの地点をご確認ください。最寄りの地点が2カ所以上ある場合は、該当地点で最も数値の高い地点で判断を行います。

(方法2) 本校グラウンド・体育館の熱中症計を確認してください。

※グラウンドの熱中症計は故障中のため、表示されるまでは(方法1)をご利用ください。

1. 運動する場合

熱中症予防運動指針(参考:<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>)

気温(参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針 (JSPO 日本スポーツ協会 HP より)	
35℃以上	31℃以上	危険 (運動は原則中止)	公式戦等、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℃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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・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℃以上 31℃未満	25℃以上 28℃未満	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
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。
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。

2. その他の活動の場合

熱中症警戒アラート発表時の対応について(参考:https://www.wbgt.env.go.jp/about_special_alert.php)*熱中症**警戒**アラートは1日2回、7時頃(当日の情報)と17時頃(翌日の情報)に配信されます。

・アラートを確認し、当日の部活動について検討・対応を行います。

*熱中症**特別警戒**アラートは1日1回、14時頃(翌日の情報)に配信されます。・熱中症**特別警戒**アラートが発表された場合は、学校から保護者、教員宛に一斉配信を行います。

・面談等については、原則オンラインに切り替えることとします。ただし、対面での実施が必要な場合は、保護者同伴で安全に留意したうえでご来校ください。

	どんな時に発表されるか	対 応
熱中症 警戒 アラート (熱中症警戒情報)	翌日・当日の WBGT が 33℃ (予測値) に達する場合に発表される。 身近な場所での暑さ指数 (WBGT) を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう。	活動の必要性について検討する。活動する場合には、活動場所の WBGT を随時確認し、WBGT が 31℃以上の時点で、原則として運動を中止する。
熱中症 特別警戒 アラート (熱中症特別警戒情報)	翌日の WBGT が 35℃ (予測値) に達する場合等に発表される。 広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれあり!!	休校扱いとし、学校内外問わず全ての活動は中止する。ただし、面談は適切な対応のもと実施する。公式戦等は主催者の指示を仰ぐ。

(参考資料)

*日本スポーツ振興センター 熱中症を予防しよう

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/jyouhou/pdf/nettyuusyo/nettyuusyo_all.pdf

*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

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf

*日本スポーツ協会 「防ごう熱中症」マンガ

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/heatstrokebook/#target/page_no=5

<水分補給>

発汗している場合は、スポーツドリンクを飲ませる。大量に発汗している時に水・お茶などナトリウムが含まれていない水分を摂取すると、血液の塩分濃度が低下して熱けいれんを起こすことがあるので、要注意。

熱中症が疑われる場合には OS-1 などの経口補水液を飲ませる。**一人で飲めない状態は危険。**

種類と代表例	経口補水液 OS-1	スポーツ飲料 ポカリスエット	塩分チャージタブレット (カバヤ食品)	塩タブ (NaCl)
写真				
塩分 食塩相当量・濃度	100mLに0.292g 0.292%	100mLに0.12g 0.12%	1粒0.119g+水100mL 0.119%	1粒0.45g+水100mL 0.45%
糖分 炭水化物量・濃度	100mLに2.5g 2.5%	100mLに6.7g 6.7%	1粒2.75g+水100mL 2.75%	1粒0g+水100mL 0%
予防	◎	◎	○	×
脱水時	◎	○	×	×
吸収速度	◎	◎	△	×
備考	熱中症の予防・治療に推奨 (日本救急医学会)	スポーツ時に塩分濃度0.1 ~0.2%を推奨(日本スポーツ協会)	日本学校保健会推奨	少し前までは炭鉱や製鉄 所で飲用。 吸収が遅く、濃度が不安定 なため推奨できない。

(SOK より)

<身体冷却の方法と比較>

冷却方法		冷却効率		実用性				簡便性	運動能力	備考
		核心	皮膚	運動前	運動中	休憩時	運動後			
外部冷却	アイスバス	◎	◎	○	—	△	◎	△	○	冷却直後のスプリント運動や筋発揮に負の影響あり
	アイスパック	△	◎	△	△	◎	◎	◎	△	冷却効率はアイスバスの1/10程度
	クーリングベスト	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中着用できるが、重量が気になる場合がある
	送風	△	○	△	—	◎	○	○	△	霧吹き/水噴射との組み合わせ可能、屋外でも使用可能
	頭部・頸部冷却	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中使用できるが、核心までは冷えないので熱中症に注意
	手掌冷却	△	○	◎	—	◎	○	◎	○	温熱感覚に好影響、様々なスポーツ競技で実施可能
内部冷却	水分補給	○	△	◎	◎	◎	◎	◎	○	脱水予防やエネルギー補給が可能
	アイスラリー	◎	△	◎	△	◎	◎	◎	◎	電解質/糖質補給と冷却効果を組み合わせることができる

<おすすめ冷却方法>

アイスラリー <https://www.taisho.co.jp/company/news/2024/20240523001562.html>

手のひら冷却 <https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20170828-OYTEW224927/>

<熱中症のリスクが高くなる状況>

次のような状況にある場合には熱中症を発症するリスクが高いため、そうならないように日頃から注意してください。

肥満 ・ **体調不良** ・ **寝不足** ・ **朝食を抜く**



<対応方法>

