

令和6年7月22日

関係各位

部活動における熱中症対策について

長崎市立小江原中学校
課外クラブ担当

平素より、本校部活動運営にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、今夏も猛暑が予想されます。部活動生の健康・安全のため、夏休みの部活動における熱中症対策を強化していく必要があります。

つきましては、下記の通り対応して参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

記

①気温35℃以上、暑さ指数(WBGT)31以上の場合は、部活動を原則中止とする。

※1 活動前と活動開始1時間後に熱中症指数計を確認すること。

※2 最低20分おきに給水時間を設け、生徒の状態を確認すること。

以下、下図「運動に関する指針」を参考とし、実施する。

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	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。
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。

②活動時間について

グラウンド部活動：活動時間を原則8：00～10：00とし、軟式野球部・サッカー部・陸上部で
グラウンドを共有し活動する。

※各部簡易テントを準備し、日陰で給水・休憩を行うこと。

体育館部活動：8月の体育館割当を以下の3交代制とする。

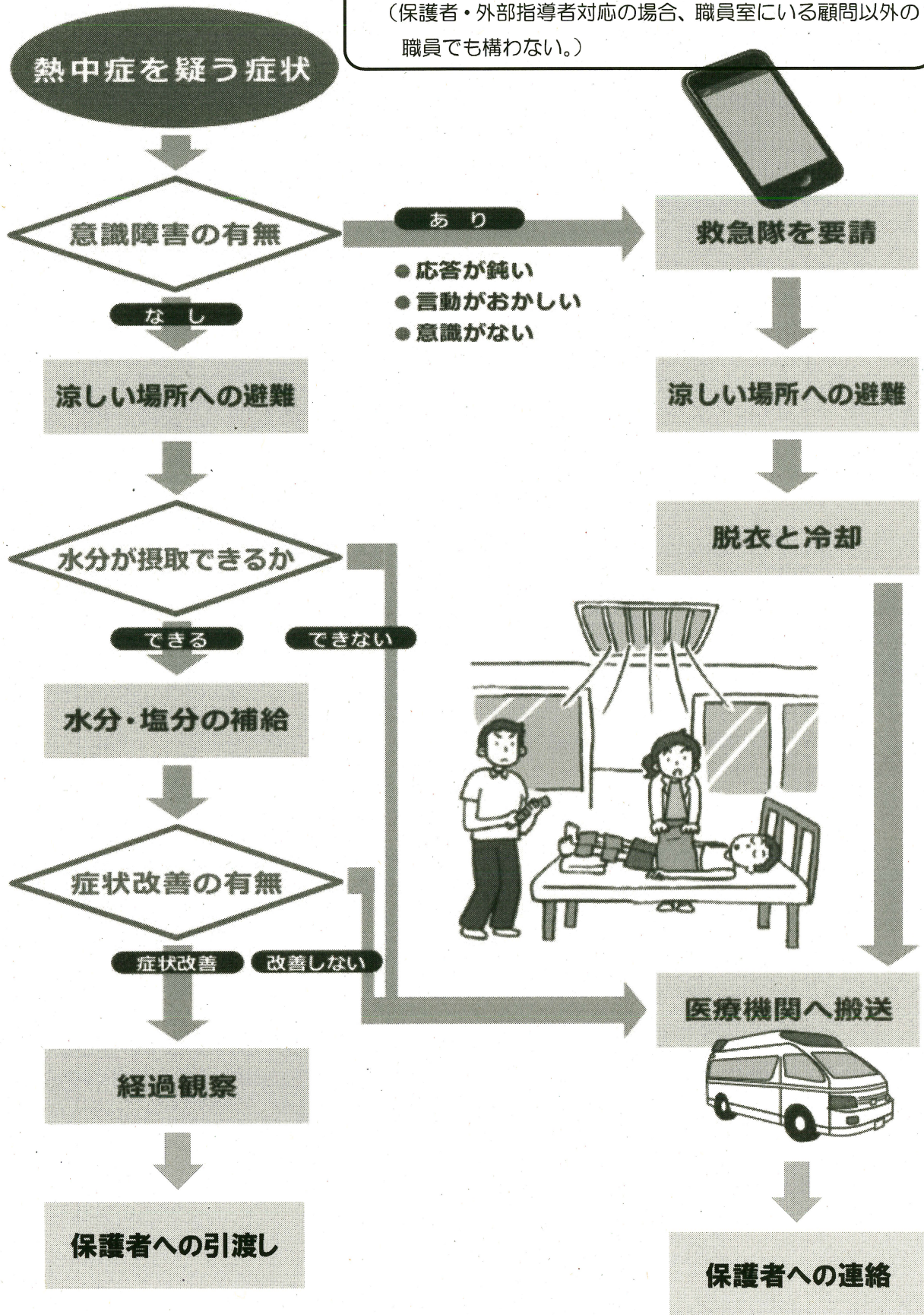
①8：00～10：00 ②10：00～12：00 ③14：30～16：30

※①の時間帯の部が、体育館1階・2階すべての窓を開放しておくこと。

熱中症を疑う症状が見られた場合は、裏面の資料をもとに対応をお願いします。

※一人で判断せず、教職員等の応援を依頼

(保護者・外部指導者対応の場合、職員室にいる顧問以外の職員でも構わない。)



(参考)【公益財団法人 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」】

学校電話番号 845-6128

緊急メールアドレス j29baruchu@gmail.com