

緑が丘中学校 部活動時における熱中症対策ガイドライン

R4.5

(5～10月を基準とした高温期)

- 活動前の健康観察を確実にし、その時点で身体的に不調がある場合は練習内容を工夫したり見学させたり、場合によっては家庭に連絡して帰宅させたりすること
- 練習中は、指導者(顧問教師かコーチ)または、保護者がつくこと
- 生徒が不調を訴えた場合、様子を観察して適宜休憩させる等の措置を行い、絶対に無理はさせないこと。
- ※熱中症アラート発令や下記の暑さ指数等の情報については、顧問自身で得ること

- 1 暑さ指数(WBGT)と学校の対応 ※各部で確認し、適切な運営を行うこと
- 環境省の『熱中症予防情報サイト』に暑さ指数(WBGT)が掲載されています。顧問の先生は、練習前にそのサイトで確認し、次の対応一覧に応じて適切に指示を出すなどして熱中症予防対策をとりましょう。

(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」を参考にしています

暑さ指数(WBGT)	部活動の対応	予防のための運動指針	日常生活での留意点
指数：31以上 危険	運動禁止	運動は禁止	外出はなるべく避け涼しい室内で過ごす
指数：28～31 厳重警戒	○激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は中止	・熱中症の危険性が高い ・体温が上昇しやすく下がりにくいような運動は避け、頻繁に休息、給水、塩分補給を行う ・体力が落ちている、暑さに慣れていない人は運動中止	外出時は炎天下を避け室内温度の上昇に注意する
指数：25～28 警戒	○積極的に休息をとり適宜、水分・塩分補給を行う ○30分おきの休憩をとり、水分・塩分を補給させる	・熱中症の危険性が増す ・積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分の補給をさせる。	積極的に休息をとる
指数：21～25 注意	○熱中症の兆候に注意 ○運動の合間に積極的に水分・塩分補給を行う。	・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	意識して給水、塩分補給をする
指数21未満		通常は危険度は低いが、適宜、水分・塩分補給が必要 市民マラソンではこの条件でも熱中症が発生するので注意すること	適宜、水分・塩分を補給する

裏面には熱中症の症状と主な対応を記載

2 熱中症の症状・重症度分類と対応

重症度	分 類	症 状	対 応
I 度 軽症	熱けいれん 熱失神	○筋肉痛 筋肉の硬直 発汗に伴う塩分の欠乏が原因で、足、腰、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる ○めまい・失神 「たちくらみ」の状態 炎天下にじっと立っていたり、運動を止めた直後に起こることが多い ・脈拍変化（速く、遅く） ・顔面蒼白 ・呼吸回数増加 ・唇のしびれ	0.2%食塩水、スポーツドリンク等を補給 換気の良い、涼しい場所で足を高くして寝かせる
II 度 中等症	熱疲労	○頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、倦怠感、虚脱感 ・体がぐったりする ・力が入らない ・判断力、集中力の低下	生理食塩水（0.9%食塩水）などの濃いめの食塩水の補給 点滴
III 度 重症	熱射病	○上記 II 度の症状に加えて ☆意識障害 けいれん 手足の運動障害 ・呼びかけや刺激への反応がおかしい ・体にガクガクとひきつけがある ・まっすぐに走れない、歩けない ☆高体温 体温39度以上 体に触ると熱い	① 救急車要請 ② 身体の冷却措置

【プールでの運動】

○熱中症予防の観点に立った場合、**気温よりも水温を重視**すること

○発汗していることに気が付かないことがあるので、適宜、給水・塩分補給をさせる

☆中性水温は33～34℃

- 1) この温度よりもプールの水温が高い場合、適宜休憩時間を設け、プールから上がりシャワーや風通しの良い日陰で休憩するなど、体温を下げる工夫をすること
- 2) WBGT 31℃以上で日差しが強い場合、水から出ている頭部への輻射熱の影響による熱中症に十分気を付けること

※熱中症は、症状がだんだん重くなることがよくあります。たとえ、本人が大丈夫と言ってもそれを過信せず、指導者がしっかりと見極め、適切に休憩させるなどの処置をしていきましょう。

○熱中症対応用の生理食塩水は、保健室、職員室に置いてあります。

○土日、祝日など、学校休業日の緊急給水対応については、各部でも行うこと（スポーツドリンク等を適宜、準備するなど）

○運動時にはマスクは厳禁 汗を吸ったマスクは呼吸を妨げますので休憩時にも注意すること

○汗を吸いすぎた衣服は汗の蒸発を妨げ、体温を逃がしにくくなります。着替えのシャツなども準備させるのも有効です。また、試合ではシャツの裾を外に出さないルールがある競技でも練習時には裾を外に出すことについては、気温に応じて各部で工夫してください。練習環境、その時の気温、湿度などを考慮して判断願います。