

羽幌中学校 熱中症予防対策マニュアル * 暑さ指数等により活動の危険度を把握する

★重度の症状(意識障害やその疑い)があれば躊躇なく救急要請・全身冷却・AEDの使用も視野に入れる。

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度 (注1)	乾球温度 (注1)	注意すべき生活活動の目安(注2)	日常生活における注意事項(注2)	熱中症予防運動指針(注1)	本校の対応 *「涼しい場所」目安:WBGT25以下
31℃以上	27℃以上	35℃以上	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。	<ul style="list-style-type: none"> 運動は原則中止〔体育・運動部〕 ⇒涼しい室内へ移動 運動中止 2～3階での吹奏楽部活動 原則中止 ⇒涼しい場所を確保できれば活動可 教室での授業は、涼しい場所での活動に変更 or 日課の変更
28～31℃ (注3)	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(注4)は運動を軽減または中止。	<ul style="list-style-type: none"> 屋外での運動中止〔体育・運動部〕 ⇒涼しい室内へ移動 ⇒激しい運動・体温が上昇しやすい運動は中止 2～3階での吹奏楽部活動 原則中止 ⇒涼しい活動場所を確保できれば活動可 運動強度、活動内容、継続時間の調節は、生徒の自己管理のみとせず、指導者等が適切に指導する。 *10～20分おきに水分・塩分補給 *暑さに弱い生徒へ、個別に配慮する。など 生徒が分散していると緊急事態の発見が遅れることもあるため、管理者が目の届く範囲の行動とする。 教室での授業は、涼しい場所での活動に変更。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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取る。	<ul style="list-style-type: none"> 体育科運動時や各運動部・吹奏楽部は、積極的に休憩を取り入れて、活動計画を柔軟に変更する。 運動や激しい作業を行ったあとは体が熱い状態になっているため、すぐに移動したり次の活動(登下校を含む)をしたりせず、クールダウンしてから行うよう、注意・指導する。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動で起こる危険性	一般には危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。	<ul style="list-style-type: none"> カーテンで日光を遮る、扇風機等の活用で風通しをよくするなど、室温が上がらないよう工夫をする。 積極的に水分・塩分補給を促して、熱中症発生のリスクを軽減する。 同じ強度の活動でも、生徒の体質や個人差があるので、様子をよく観察し、体調の把握に努める。
21℃以下	18℃以下	24℃以下			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。	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から、適宜自分のタイミングで水分補給を行うよう指導する。 体調に違和感等がある際には、申し出やすい環境づくりに留意する。