

教育活動における熱中症予防対応の指針（改訂）

▶暑さ指数（WBGT）を用いた活動判断

※暑さ指数（WBGT）とは・・・熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射、輻射など周辺の熱環境、風（気流）の要素を取り入れた指標のこと
「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」（環境省・文部科学省）より

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防のための 運動指針（保健体育等 ※2）	本校の 部活動における対応
危険 31℃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危険性が大きい。 <u>外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。</u>	運動は原則中止 特別な場合以外は <u>運動を中止する。</u> 特に、 <u>子供の場合には中止すべき。</u>	<u>すべての部活動の活動を中止</u>
嚴重警戒 28～31℃		<u>外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。</u>	嚴重警戒（激しい運動は中止） 激しい運動や持久走は避ける。 <u>10～20分おきに休憩、水分・塩分の補給を行う。</u> 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。※1	運動部は活動を検討 <u>室内での活動とし、激しい運動は避ける</u>
警戒 25～28℃	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 <u>定期的に十分に休息</u> を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 積極的に休憩、適宜水分・塩分を補給する。 激しい運動では、 <u>30分おきに休憩。</u>	活動内容を検討 <u>激しい運動の制限、30分おきに休憩・水分補給</u>
注意 21～25℃	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、 <u>激しい運動や重労働には発生する危険性</u> がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症の兆候に注意するとともに、 <u>運動の合間に積極的に水分・塩分補給する。</u>	積極的に休憩・水分補給 体調観察をおこなう
ほぼ安全 21℃以下			ほぼ安全（適宜水分補給） 適宜水分・塩分の補給。 <u>マラソンは注意！</u>	

(※1) 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は注意する。

(※2) 一部作業学習を含む。(外作業や温室、ビニールハウスでの作業は原則中止)

参考「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」（文部科学省）より