

熱中症と富士小での対策について

2025.4.25

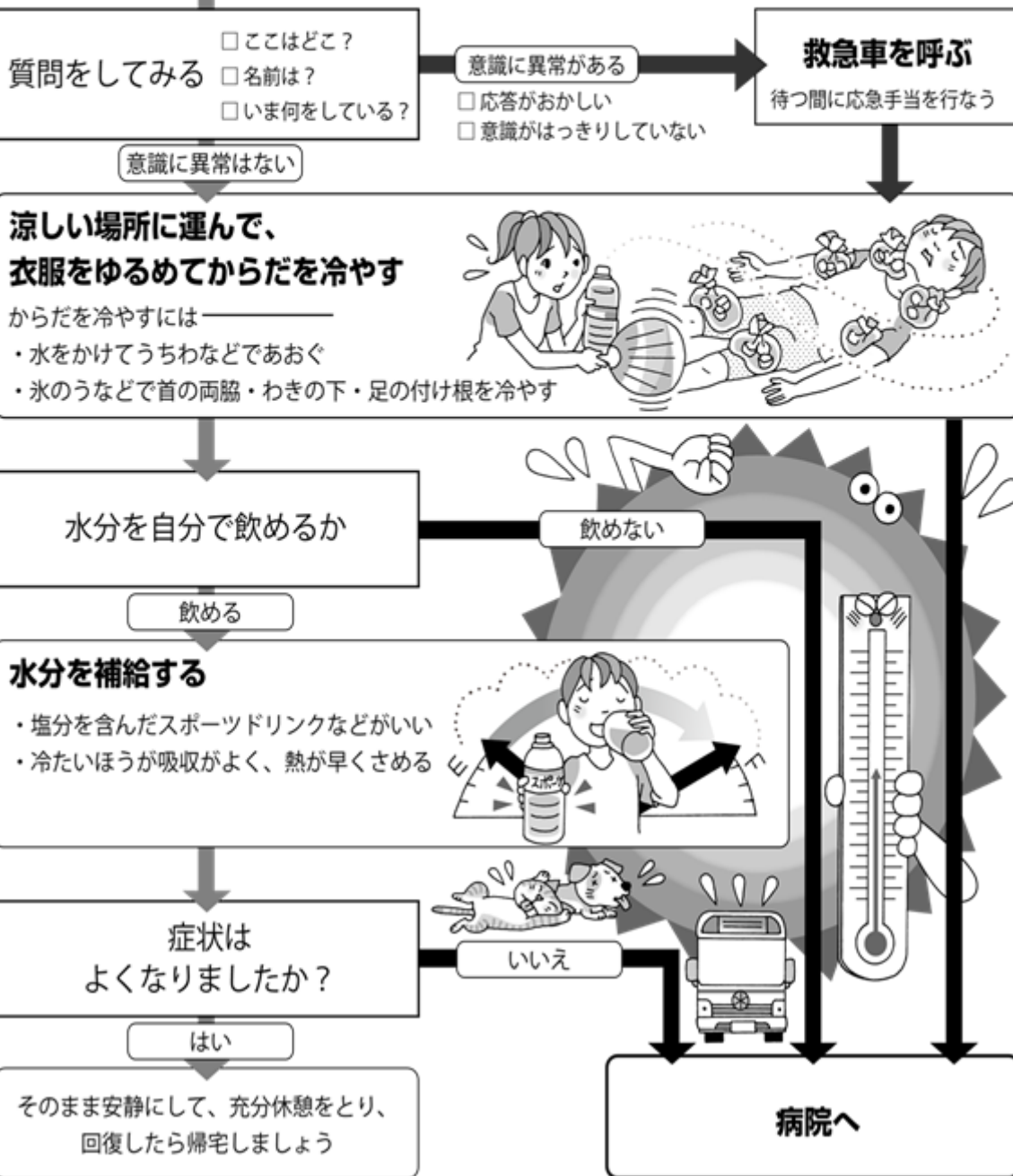
保健室

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



富士小での対策

① 暑さ指数（WBGT）を職員室前ホワイトボード・放送室前黒板に掲示

- ・ 4月30日（水）～毎日掲示します。
- ・ 9：00～15：00まで1時間ごとの外の指数を掲示します。
- ・ 担任の先生は体育・運動会練習の前に必ず指数を確認してください。
- ・ 20分休み前、昼休みに指数が高い（WBGT 31℃以上）場合は、チャイムの後等に放送を入れます。
- ・ 20分休み後、体育後の水分補給はしっかりするように学級指導をお願いします。

暑さ指数を用いた指針

○運動に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		気温 (参考)
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。	35℃以上
28℃以上 31℃未満	嚴重警戒 (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。	31~ 35℃
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。	28~ 31℃
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~ 28℃
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。	24℃未満

※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

(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」(2019)より

○日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT) による 温度基準域	注意すべき生活活動の 目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28℃以上 31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)より