

熱中症予防策について

(1) 熱中症の予防の原則

- ア 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと。
- イ 暑さに徐々に慣らしていくこと（暑熱順化）。
- ウ 個人の条件を考慮すること（個人の体調や状態の考慮）。
- エ 服装に気を付けること。
- オ 具合が悪くなった場合、早めの処置。

ア「環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと」に関して

○ 環境条件の把握

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなる。熱中症の危険性を予測するための環境条件の指標に「暑さ指数（WBGT）」がある。WBGTは気温、気流、湿度、輻射熱を合わせたもので、暑さ指数 WBGT 計で測定する。

○ 運動量の調整

○ 状況に応じた水分・塩分補給

具体的には、環境省、関係団体が示した次の内容に沿って行う。

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	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。	<b>厳重警戒（激しい運動は中止）</b> 熱中症の危険性が高いため、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※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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憩を取り入れる。	<b>警戒（積極的に休憩）</b> 熱中症の危険度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とる
21～25℃	18～21℃	24～28℃	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。	<b>注意（積極的に水分補給）</b> 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。

(2) WBGT 及び熱中症警戒アラートについて

○ 環境省では、熱中症予防サイトにおいて、WBGTを情報提供している。

○ 環境省と気象庁では、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表する「熱中症警戒アラート」（WBGTの値が33以上と予測）の情報も提供しているので、これらの情報も活用する。

※環境省発表のWBGT・熱中症警戒アラートについては参考情報として活用し、校内での実測値で判断する。

【参考資料】

学校における熱中症対策ガイドライン広島県立学校版（令和4年4月27日広島県教育委員会）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/530120.pdf>