

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。	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。	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 分に休息を取 り入れる。	警戒（積極的に休憩） 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。	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。

（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>