

梅雨明け!!

【熱中症対応をレベルアップ】

熱中症・防止 マスクの着用について

「熱中症」とは

暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられます。

この中で、もっとも重いのが熱射病で死亡事故につながります。

熱中症は「命」にかかわります



暑さ指数の 4つの要素

気温
気流
湿度
輻射熱



熱中症予防の温度指標として、WBGT (Wet-Bulb Globe Temperature) が用いられます。

これは、「暑さ指数」とも言われています。

暑さ寒さに関係する環境因子として、気温、気流、湿度、輻射熱の4つがあります。

WBGTは湿球温度(湿度)、黒球温度(輻射熱)と乾球温度(気温)の3項目から算出されますが、

湿球温度と黒球温度には気流の影響も反映されるので、WBGTは4因子すべてを反映した指標と言えます。

「熱中症」になりやすい条件とは

気温が高い

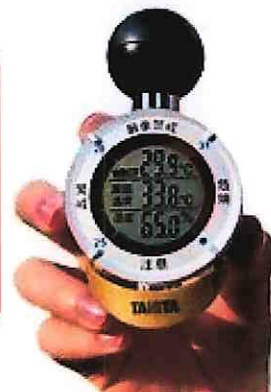
風が弱い

湿度が高い

急に熱くなった

WBGT計

暑さ指数計



活動場所に配備

アラート(警報)

稼業日は、保健委員会が計測

・部活動前、活動中は部活顧問が計測

・休日、夏季休業中は部活顧問が計測

熱中症予防運動指針

暑さ指数 (WBGT)	運動の中止	運動の中止	運動の中止
31-35	運動の中止	運動の中止	運動の中止
28-31	運動の中止	運動の中止	運動の中止
25-28	運動の中止	運動の中止	運動の中止
21-25	運動の中止	運動の中止	運動の中止
18-21	運動の中止	運動の中止	運動の中止

1) 暑熱環境の予測にはWBGT計測装置と同等の精度で計測すること。
2) 暑熱環境(WBGT)を計測する場合は、日陰に設置する。
3) 暑熱環境の予測は、気温、湿度、日射量、風速、輻射熱などを考慮して行う。
4) 暑熱環境の予測は、気温、湿度、日射量、風速、輻射熱などを考慮して行う。
5) 暑熱環境の予測は、気温、湿度、日射量、風速、輻射熱などを考慮して行う。

JSPQ

●運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	35℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動 する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行な う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警 戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的 に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動で は、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注 意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。

JSPQ：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

本格的な暑さを前に
市教育委員会からも指導



基本的な感染防止対策は継続

熱中症防止対策

を優先するように

生徒への指導、保護者への協力要請



新型コロナウイルス感染防止対策

◆三密の回避(密集・密接・密閉)

熱中症防止対策を優先

- ・保健体育の授業中
- ・運動部活動の活動中
- ・登下校中

マスクを外すように指導

◆換気(教室、体育館、柔剣道場)、身体的な距離の確保

◆マスクの正しい着用(不織布マスク)

◆手洗い・手指消毒(マイボトルの活用)

保健体育の授業中

「熱中症対策を優先・マスクを外すように指導」

- ①身体的距離の確保に努める。
(マスクを着用しなくてもよい状況の設定等)
- ②集合時(説明時)など身体的な距離が確保できない場合は、マスクの着用を推奨する。
(担当教員からの具体的な指示・説明等の場面)
- ③マスクの着用を希望する生徒に配慮する。
(生徒のマスクの着用を禁止する趣旨ではないことから、様々な理由でマスクの着用を希望する生徒には、熱中症防止対策を講じて適切に配慮する。)



運動部活動の活動中

「熱中症対策を優先・マスクを外すように指導」

- ①身体的距離の確保に努める。
(マスクを着用しなくてもよい状況の設定等)
- ②集合時(説明時)など身体的な距離が確保できない場合はマスクを着用する。
(担当教員から、具体的な指示)
- ③マスクの着用を希望する生徒への配慮
(保健体育の授業と同様)
- ④各競技団体が作成するガイドライン等を踏まえて活動内容を工夫する。



登下校中(軽装による登下校)

「熱中症対策を優先・マスクを外すように指導」

- ①身体的距離の確保に努め、会話を控える。
(マスクを着用しなくてもよい状況を自ら作る)
- ②身体的距離の確保ができず会話をする必要がある場合は、マスクの着用を推奨する。
- ③マスクの着用を希望する生徒には、こまめな水分補給、帽子の着用等を指導する。(保護者への協力依頼)
- ④電車、路線バス、スクールバス利用時は、マスクを着用する。
(身体的な距離が確保できる場合は、マスクを外すことを推奨)



水分補給(飲料水)のポイント

- 1 5~15℃に冷やした水を用いる
- 2 飲みやすい飲料. 配合にする
- 3 胃にたまりにくい糖質濃度にする



1 5～15℃に冷やした水を用いる

- ・保冷効果のある水筒
- ・保冷カバーの使用
- ・氷の活用



2 飲みやすい飲料. 配合にする

- ・自分が飲みやすいもの
- ・塩分と糖質を含んだもの
- ・塩分0.1～0.2%が目安
(お茶にひとつまみの塩を足すなど)



3 胃にたまりにくい糖質濃度にする

- ・エネルギー補給を考慮すると
4～8%の糖質濃度が望ましい
(糖質濃度が高くなると胃にたまりやすい)
- ・一般的なスポーツドリンクの糖質
濃度は4～7%程度
(自分に合った濃さに調節することも必要)



水分補給時のポイント

- 1 暑い日は「こまめ」に水分補給をする
- 2 のどが乾いたら適量を補給する
- 3 登下校・部活動では「自由飲水」を基本とする



※自由飲水:「飲みたい時」、「飲む必要があると考えられる時」に水分補給

特に、登下校中は、自分の判断で適切に水分補給をする。

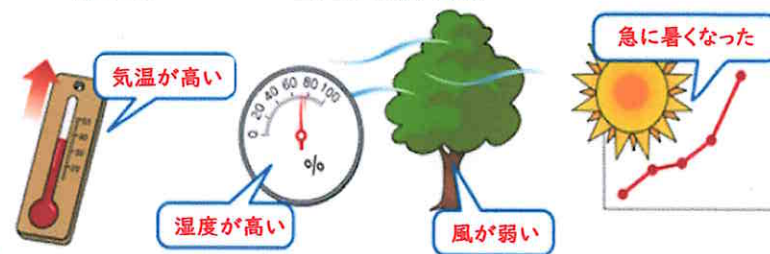


こんな時は「熱中症」に注意

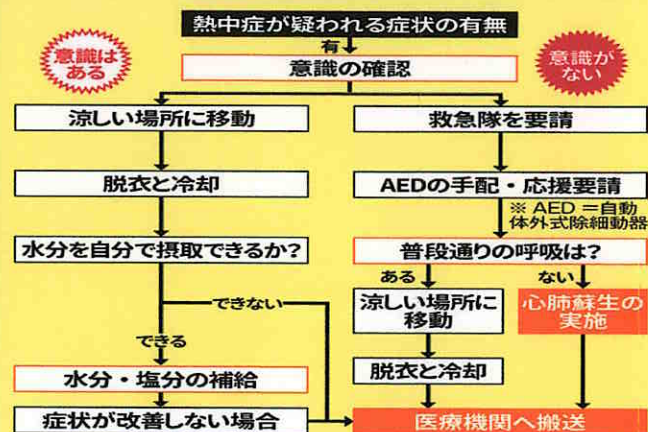
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



緊急時の対処法



体を冷やすときのポイント

- 衣服をゆるめる
- うちわや扇風機などで風を送る



氷または保冷剤で脇の下など、太い動脈、静脈のところを冷やす。

足の下にカバンや枕を置き、足先を高くする。

氷または保冷剤がない場合は、冷えたペットボトルなどで代用する。



基本的な感染防止対策しながら
マスクを外して熱中症を予防する

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

基本的な感染防止対策も忘れずに!!

