

安全に運動するために

～熱中症対策について～

文部科学省、東京都、練馬区の熱中症対策に基づいて、
児童の安全最優先で行う。

「**熱中症対策ガイドライン**」 東京都教育委員会参照

熱中症について

熱中症発生のメカニズム

- 体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの状態に対して、体が適切に対処できずに「熱の産生」と「熱伝導と汗による熱の放出」のバランスが崩れ発症する障害が熱中症である。

学校現場における熱中症発生の要因

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）においても、湿度が高い場合等に発生している。

環境

●気温・湿度の高さ ●直射日光、風の有無 ●急激な暑さ

主体

●体力・体格の個人差 ●健康状態 ●体調 ●疲労
●暑さへの慣れ ●衣服の状態

運動

●運動の強度・内容・継続時間 ●水分補給 ●休憩の取り方

熱中症が起こりやすい条件

●高湿度・急な温度上昇などには要注意！

- ・日中の暑い時間帯は避けて活動しよう！

●肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！

●ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて！

- ・心臓疾患、広範囲の皮膚疾患、糖尿病等の持病を有する児童・生徒の場合には、「体温調節がうまくできない」傾向があり、更に注意を要する。

学校園における「熱中症特別警戒アラート」発表時の対応について（通知）

環境省から熱中症特別警戒アラートが発表された際には、下記の通りの対応といたします。どうぞよろしくお願いいたします。

記

環境省から14時に「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合は、原則として、翌日の校内外の教育活動を中止または延期（指導要録上の扱いは臨時休業）とし、そのことを区から保護者に対して一斉に連絡します。また、夏季休業中に本アラートが発表された際も、同様の扱いとなります。ただし、以下の場合は、それ以外の対応を検討することとします。

熱中症の予防

●熱中症予防 5 ケ条

- 日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を以下のとおり「熱中症予防5ケ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っている。

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

2 急な暑さに要注意

3 失われる水と塩分を取り戻そう

4 薄着スタイルでさわやかに

5 体調不良は事故のもと

WBGT測定器



プール・体育館など離れた場所での使用



校外学習時に使用



校庭の様子を図る時に使用

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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。
31 ▲ ▼	27 ▲ ▼	35 ▲ ▼	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28 ▲ ▼	24 ▲ ▼	31 ▲ ▼	警戒 (積極的に休憩)	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。
25 ▲ ▼	21 ▲ ▼	28 ▲ ▼	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。
21 ▲ ▼	18 ▲ ▼	24 ▲ ▼	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。

WBGTが31℃以上の時は、運動禁止

乾球温度が35℃以上の時は運動禁止

屋外の体育の授業
(水泳を含む)

休み時間も指針に沿って行う

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※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。

校庭での遊び方

ボールの遊び方や鬼ごっこの仕方など、子供たちが安全に楽しく遊べるようにルールが決められている。

きぼうの山では、ぶつかったりすることのないようにルールが決められている。