

# 熱中症事故防止のための活動の判断目安について

石巻市立河北中学校

河北中学校では、熱中症防止のため、細心の注意、こまめな水分補給等の対応を行いますが、さらに、以下の「熱中症予防のための運動指針(熱中症環境保健マニュアル2018)」を参考に、暑さ指数が概ね28℃以上、又は、気温が概ね31℃以上の場合は、運動中止の対応をとります。(本校では暑さ指数(WBGT)測定器等から環境条件を把握します)

暑さ指数 (WBGT) (℃)	乾球温度 (℃)	熱中症予防のための運動指針	
31	35	<b>運動は原則中止</b>	特別な場合以外は中止。特に子どもの場合は中止すべき。
28	31	<b>嚴重警戒</b> 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休養をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25	28	<b>警戒</b> 積極的休養	積極的に休養をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
21	24	<b>注意</b> 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
		<b>ほぼ安全</b> 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

※暑さ指数とは、高温環境の指標として労働や運動時の熱中症の予防措置に用いられている指標で、乾球温度、湿球温度及び黒球温度により算出されるものです。

※なお、暑さ指数での判断だけでなく、湿度が高い場合は、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用するなど、環境条件を十分に踏まえて対応を検討します。