令和5年

部活動における熱中症対策（参考例）

猛暑の中、どうしても部活をさせる場合には、生徒の変化に対応するためにも必ず顧問がついているようにしてください。顧問がつけない状態になる場合には部活を中止するという判断も大切になってきます。

危険度	WBGT	または、気温℃	運動指針（日本スポーツ協会）	部活動配慮事項
危険	31℃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。特に子どもの場合には中止すべき。	**特別の場合以外は運動を中止。** 特別な理由で運動する場合には ①運動前後、２０分おきの健康チェックをしっかり行う。 ②１０～１５分に１回は水分補給時間を確保する。 ③２０分に１回は十分な休憩時間をとり、健康チェックを行う。 ④熱中症症状の生徒が出た場合には、活動を中止する。
厳重警戒	31～28℃	35～31	【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の体温が上昇しやすい運動はさける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給をする。体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	運動する場合には ①運動前後、２０分おきの健康チェックをしっかり行う。 ②１５分に１回は水分補給時間を確保する。 ③２０分に１回は十分な休憩時間をとり、健康チェックを行う。 ④ランニングさせる場合には、ペースを落とし、こまめな水分補給と健康チェックを行う。
警戒	28～25℃	31～28	【積極的に休息】 ＷＢＧＴ２５℃以上では、熱中症の危険が増すので、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分おきくらいに休憩をとる。	運動する場合には ①運動前後の健康チェックをしっかり行う。 ②２０分に１回は水分補給時間を確保する。 ③３０分に１回は十分な休憩時間をとり、健康チェックを行う。 ④ランニングさせる場合には、ペースを落とし、こまめな水分補給と健康チェックを行う。
注意	25～21℃	28～24	【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。	運動する場合には ①運動前後の健康チェックをしっかり行う。 ②３０分に１回は水分補給時間を確保する。 ③６０分に１回は十分な休憩時間をとり、健康チェックを行う。
ほぼ安全	21℃未満	24未満	【適宜水分補給】 ＷＢＧＴ２１℃未満では、通常は熱中症の危険性は小さいが、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。	運動する場合には ①運動前後の健康チェックをしっかり行う。 ②６０分に１回は水分補給及び休憩時間を確保する。

厳重警戒及び警戒レベルで活動を行う場合には、次の点に留意してください。

【運動前の観察】
- 観察ポイントを参考に健康観察を行ってください。
- 寝不足、食欲がない、下痢している生徒は部活動禁止です。

【運動時の給水・休憩】
- 上記のとおり、水分補給・休憩時間をしっかり確保して行ってください。
- 休憩時間に必ず健康観察を行ってください。

※ 部活動配慮事項は、最低基準とし、状況によって対応してください。

【外周を走らせるとき】
- 必ず顧問がついてください。
- ペースを落として走らせてください。
- まとまって走るようにする。（体調変化に気づき、対応できるようにするため）
- 1周ごとに状況の確認を行ってください。（水分補給も含む）