

# みんなで防ごう！熱中症！

本道はこれから本格的な夏を迎えますが、全国の学校では既に熱中症疑いの事故が発生しています。熱中症は命に関わる危険な問題ですが、適切な対策をすることによって未然に防ぐことができます。水分補給、正しいマスクの着脱、暑さ指数(WBGT)を踏まえた活動内容の決定など、熱中症の予防策を理解して、みんなで元気に暑い夏を乗り切りましょう！

## ● 過去にはこんな事例が発生！

### 事例1 (体育の授業中)

#### ○ 環境の要因

気温32.5℃、湿度47%、暑さ指数(WBGT)27

#### ○ 事故の概要

高校生の男子が体育の授業中、ジョギング、準備運動、補強運動の後に、5分間のサッカーのゲームを2試合した約30分後に熱中症になり、救急搬送された。

### 事例2 (校外学習中の事故)

#### ○ 環境の要因

気温32.9℃、暑さ指数(WBGT)32

#### ○ 事故の概要

小学校低学年の男子が約1km離れた公園での校外学習の後、教室で様子が急変して意識不明となり、救急搬送された。



## ● こんな条件の時には熱中症の危険が高まるので注意！

### 1 環境の条件

- ・気温、湿度が高く、直射日光等が強く、風が無い時
- ・気温が30℃以下の場合でも、湿度が60%以上の時
- ・前日と比較して気温や湿度が急上昇した時

### 3 運動の条件

- ・上記1の場合の激しい運動(屋内では剣道・柔道、屋外では野球・ラグビー・サッカーは要注意！)
- ・ランニングにおいては、短時間(30分程度)でも要注意

### 2 個人の条件

- ・体力が低い人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満傾向の人



## ● 暑さ指数(WBGT)とは？

熱中症の発生には、気温・湿度・風速等が関係していますが、これらを総合的に評価して数値化し、熱中症発生の危険性として公表しているものがWBGT(湿球黒球温度)です。WBGTに基づいた「熱中症予防運動指針」(公益財団法人日本スポーツ協会)も活動の参考にしてください。

※WBGTは、環境省「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。

熱中症予防運動指針			
WBGT	湿球黒球温度	乾球黒球温度	運動の原則
31	27	35	<b>運動は原則中止</b> 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。
28	24	31	<b>厳重警戒</b> (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、頻りに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
25	21	28	<b>警戒</b> (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。
21	18	24	<b>注意</b> (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。
			<b>ほぼ安全</b> (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・塩分の補給が必要である。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。

## ● 熱中症予防の5つの原則を守りましょう！

- 1 環境の条件をよく把握し、条件に応じた運動内容の決定や、水分等の補給を適切に行いましょう。
- 2 1週間程度をかけて、徐々に暑さに体を慣らしていくようにしましょう。
- 3 体格や体力の状況などの個人の条件を考慮して、運動内容を決定しましょう。
- 4 通気性のよい素材の服を着たり、帽子で直射日光を防いだりするなど、服装に気をつけましょう。
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止して、必要な処置をとりましょう。

## ● マスクの着脱について

熱中症は命に関わる重大な問題です。体育の授業や運動部活動などの運動時には熱中症のリスクが特に高まります。熱中症対策を第一に考え、できるだけ距離を空け、近距離での会話は控えながら、屋外ではマスクを外すなど、熱中症への対応を優先させましょう！

