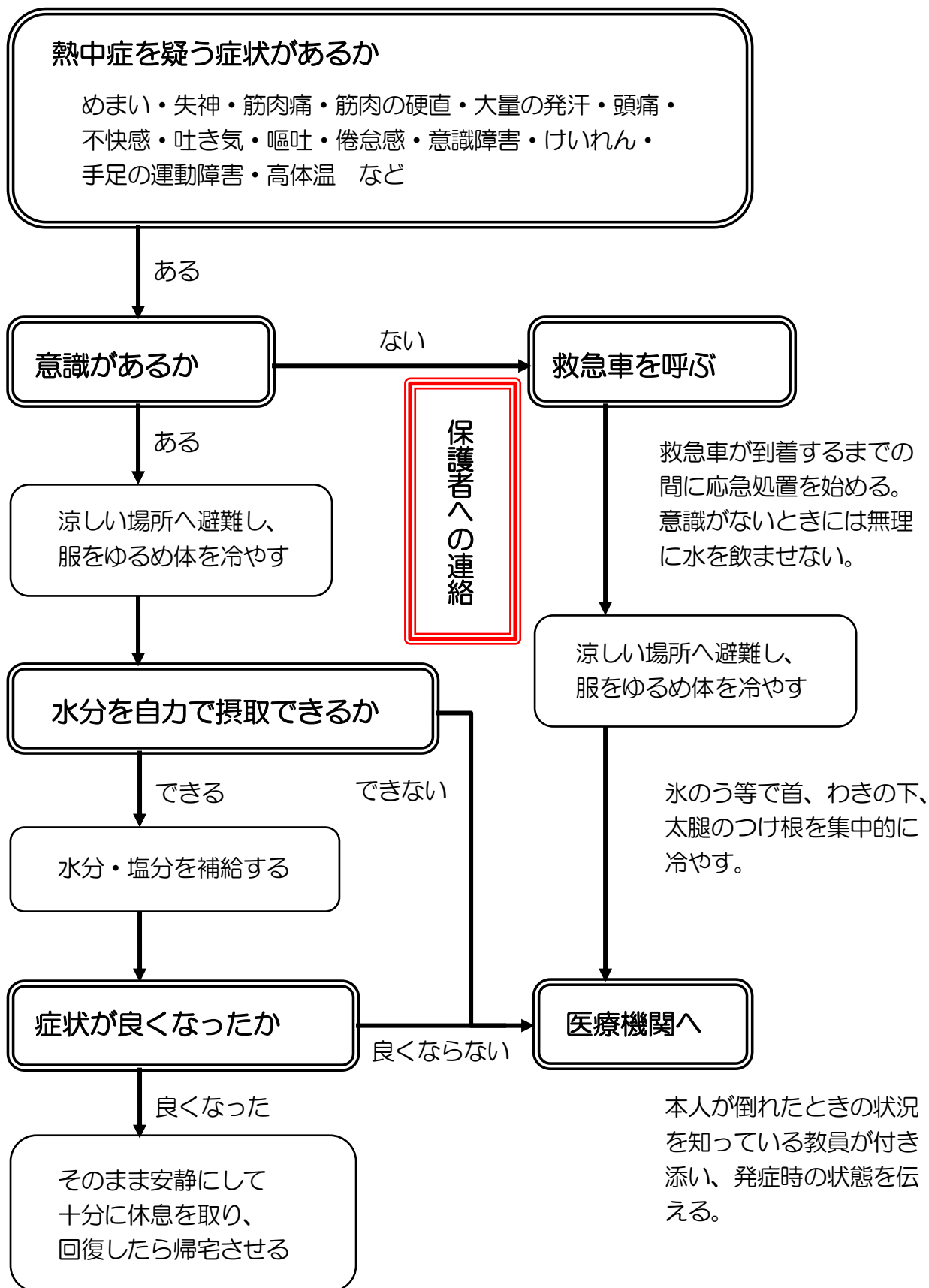


熱中症への対応について

(1) 熱中症の応急処置



(2) 熱中症の危険信号

※次の症状が生じている場合、重度の熱中症の可能性がある。

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応しない など）

(3) 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	31℃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。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 （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、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い生徒、暑さになれていない生徒は運動を中止させる。
28～31℃	25～28℃	警戒 （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。 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する。

（公財）日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2013）より

※WBGT 温度：Wet-Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度）の略称。湿度・熱環境（日射・輻射）・気温の3つを総合して専用の機器を使用し測定される。