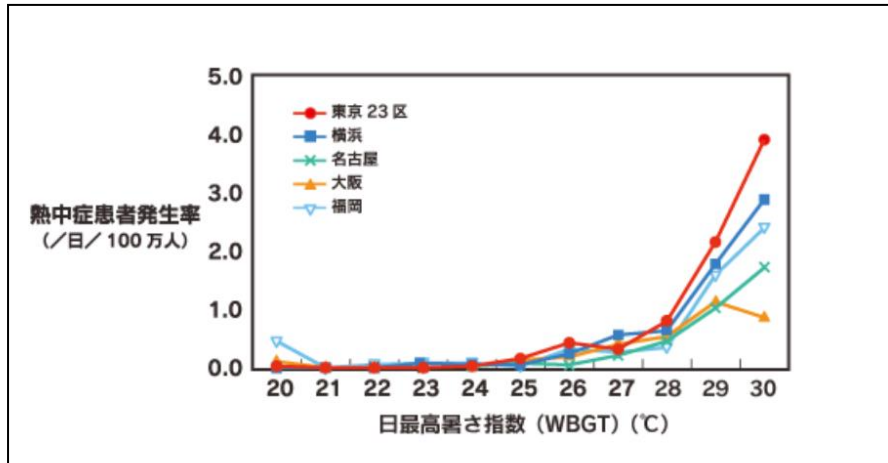


# 秋芳中学校 熱中症対策マニュアル

## ●暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の 3 つを取り入れた指標です。  
熱中症患者発生率



上図のグラフからも暑さ指数 (WBGT) が 28°C (嚴重警戒) を超えると熱中症患者が著しく増加する様子が分かります。

※上図のグラフは、平成 17 年の主要都市の救急搬送データを基に日最高 WBGT と熱中症患者発生率の関係を示したものです。

## ●日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28~31°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

## ● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	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。
31～35℃	28～31℃	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	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。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。

※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  
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

## ◎練習前に「[環境省 熱中症予防情報サイト](#)」で暑さ指数を確認して下さい。

- ・ほぼ安全(21℃未満：暑さ指数)の場合も、定期的に休憩や水分補給を行って下さい。  
※ その日の体調や個人差があります。
- ・注意及び警戒(21℃以上～28℃未満：暑さ指数)は、必ず30分おきに休憩や水分補給を行って下さい。  
※各自で必要に応じて休憩や水分補給をするように伝える。
- ・厳重警戒(28℃以上～31℃未満：暑さ指数)は、必ず10～20分おきに休憩や水分補給を行って下さい。また、激しい運動にならないように練習メニューも工夫して下さい。  
※ 練習を中止することも考えて下さい。(危険を伴っている自覚をして下さい。)
- ・31℃(暑さ指数)以上は、部活動中止。

### 【環境省 熱中症予防情報サイトの確認の仕方：スマートフォン版】

「環境省 熱中症予防情報サイト」→「中国」→「山口」→「秋吉台」

- ★部員の健康状態を練習前の健康チェック表で確認して下さい。
- ★学校のWBGT測定器(TAMITA製)で定期的に暑さ指数を測定して下さい。