

# 下山中学校 熱中症防止ガイドライン

R7 年度版

## ○適用の条件

原則として5月から9月 ※最高気温予報（始業時）が28℃を超える日は、活動により期間外でも適用

## ○対象となる活動

屋外での活動を伴う校外学習、体育、部活動などの各種運動（エアコン未設置の場合は文化部の活動も）  
 その他運動場、体育館、校庭を使う活動（休み時間を含む）  
※水泳指導については見学者の待機場所等、事故防止にも十分配慮したうえで実施する

## ○熱中症アラート発令時

熱中症警戒アラート  
 熱中症特別警戒アラート

活動場所を変更する等して安全に留意して実施（実施時は活動場所の暑さ指数に従う）  
 屋外活動・運動は中止

## ○家庭で準備するもの

・水分（最低でも1L程度） ・塩分（スポーツドリンク、塩分タブレット等） ・帽子 ・着替え（肌着等）

活動場所の暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防のための指針・注意事項 ※R7 豊田市教育委員会 学校教育課 作成	授業・部活動	登下校時の対策
<b>危険</b> 31℃以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 運動は原則中止。特別の場合以外は運動を行わない。 <b>★学校判断で実施する場合は、活動場所で暑さ指数33℃を超えた場合は、活動を中止する。</b>	・暑さ指数が31℃以下になるまで運動は原則中止	・自力で下校する際は熱中症予防指導を行う（厳重警戒と同様の内容） ・体調不良の生徒は保護者と下校する
<b>厳重警戒</b> 28～31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。激しい運動や持久走は避ける。 ひんぱんに休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。	・水分や塩分を持ってきていない生徒は運動させない ・水分・塩分補給を自由に行うように指導する ・指導者は15分に1回程度の水分・塩分補給タイムを設ける	・なるべく日陰を通り、道中の安全な場所（日陰）で必ず（最低1回は）休憩（塩飴・塩分タブレット・スポーツドリンク等を摂取）をするよう指導する。
<b>警戒</b> 25～28℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。 ひんぱんに休息をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分ぐらいおきに休息をとる。	・水分・塩分補給を自由に行うように指導する ・指導者は30分に1回程度の水分・塩分補給タイムを設ける。	・必要に応じ、水分や塩分（塩飴・塩分タブレット・スポーツドリンク等）を摂取してもよいと指示、指導する。
<b>注意</b> 21～25℃	一般に危険性は少ないが激しい運動や大きな負荷がかかる活動時には発生する危険性があるため、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。	・水分・塩分補給を自由に行うように指導する	