

【部活動(総合運動部・体育的運動部活動)における熱中症対策】

保健体育科 仲澤 匡
部活動担当

1 熱中症予防のための運動指針(本校熱中症予防運動指針に基づいて管理職が決定する)WBGT=暑さ指数

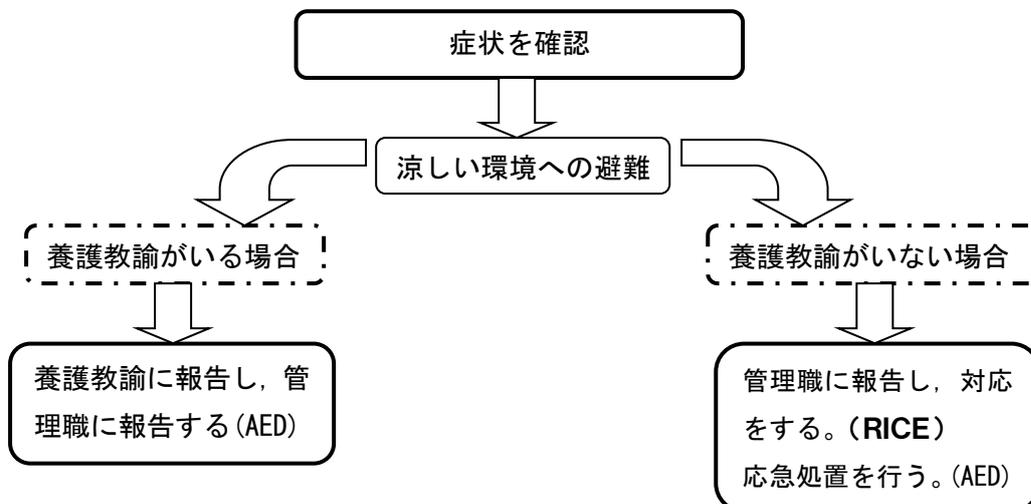
乾球計	熱中症予防のための運動指針		部活動の対応
35℃以上	運動は原則中止	外での活動は中止。	体育館, 音楽室等で活動
31℃以上	嚴重警戒	激しい運動, 持久走は避ける。積極的に休息を取り, 水分補給。(RICE)	激しい運動は避け, 日陰で活動。
28℃以上	警戒	積極的に休息を取り, 水分補給。激しい運動では30分おきぐらいに休息。	水分補給を促しながら活動。
24℃以上	注意	熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。	熱中症の兆候に注意しながら活動。
24℃以下	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は小さいが, 適宜水分補給を行う。	熱中症の兆候に注意しながら活動。

※8時40分から1時間おきに温度計等にて, 担当が気温を確認する。

2 運動時の注意事項

(1) 暑さに徐々に慣らす	○熱中症は急に暑くなる7月下旬から8月上旬に集中している。夏休み期間を使って暑さに身体を慣らすよう軽い運動から計画的に運動量を増やしていく。(5月からの暑熱順化・汗をかきやすい身体へ)
(2) 個人の条件や体調に考慮する	○体力のない人, 肥満の人, 暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすいので運動を軽減する。(積極的な水分補給と日陰での休養) ○部活動開始時に健康状態を確認し, 配慮が必要な生徒がいた際は, 共通理解を図る。(15分~20分毎の水分補給と日陰での休養)
(3) 服装に気を付ける	○服装は軽装とし, 吸湿性や通気性のよい素材にする。 ○直射日光は帽子で防ぐ。(帽子の推奨, 励行)

3 熱中症の生徒が出た場合の対応



※参考文献等 「熱中症環境保護マニュアル2016 環境省」(太字は引用部分) 文部科学省, 保健室より (公財)日本スポーツ協会, 「スポーツと健康」大修館, 「(公社)日本サッカー協会U12指導の手引き」JFA等