

平成20年7月18日

保護者各位

岐阜市立青山中学校
校長 栗田 京

部活動時における熱中症の予防について

日頃より本校の教育について多大なるご理解とご支援をいただき、ありがとうございます。

さて、夏も本番を迎え、夏休み中も真夏日(最高気温が30℃以上)や猛暑日(最高気温が35℃以上)が続いたり、条件によっては40℃以上になったりすることも予想されます。全国的にもすでに熱中症の被害が相次いでいる状況です。また、環境省では日本体育協会が提示する『熱中症予防のための運動指針』を用いて運動時における熱中症の予防を呼びかけています。これによると、乾球温(いわゆる気温)が35℃以上の場合は「特別な場合以外は運動を中止する」となっています。

こうした現状を勘案し、部活動時において生徒が熱中症の被害にあわないために、以下のような措置を取ることを部活動顧問教師、ならびに社会人コーチの方々に連絡させていただきますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

記

- 1 部活動時における熱中症予防のための措置
 - ・ 部活動を始める際、また部活動中1時間に1回、活動場所において 1.25m～2.0m の地点で気温を測る(気象庁の計測法による)。
 - ・ 気温が35℃を超えている場合は活動を中止する。屋外の場合は日陰に退避する。
 - ・ 気温が35℃を超えていない場合でも30分に一度は休憩をとり、十分な水分補給をする(環境省『熱中症保健指導マニュアル』より)。

※環境省『熱中症保健指導マニュアル』もご参照ください。

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

『熱中症予防のための運動指針』

日本体育協会

【熱中症予防運動指針】

WBGT	湿球温	乾球温	指針	説明
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚湿より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、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、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さになれていないものは運動中止。
25	21	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水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	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を飲むようにする。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水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。