

体育・運動系部活動等については、暑さ指数（WBGT）によって、次のように対応します。

(1) 「運動は中止」(暑さ指数(WBGT) 31℃以上)

⇒ いったん運動を中止して健康観察を行い、中止を含めた活動時間や活動内容の変更を行います。

○ 活動時間の変更の例

- ① 部活動等の活動時間帯を気温(湿度)の低い時間帯に変更する等、活動時間(帯)そのものを変更する。
- ② 運動する時間を短縮する。

○ 活動内容の変更の例

- ① 運動のメニューの変更等により、運動強度を下げる。
- ② 日陰等比較的湿度や湿度の低い場所へ移動して運動を行う等、活動場所を変更する。
空調の効いた教室等で、軽いストレッチやミーティング等を行うなど

○部活動等の途中で暑さ指数(WBGT)が31℃を超えた場合でも、値が下がるまで、日陰や空調の効いた教室等で活動・待機する場合があります。

○水泳については、水温が32℃以下であれば、水が体を冷却するので、陸上での運動よりも体温が下がり、熱中症になる可能性が低くなります。水温を確認のうえ、活動を継続することがあります。その場合、口腔内が水で濡れておりのどの渇きを感じにくいので、水分補給を行いながら活動します。見学者については、日陰で水分補給に注意しながら対応します。

(2) 「嚴重警戒」(暑さ指数(WBGT) 28℃以上)

⇒ 持久走や(継続する)ランニング、ダッシュの繰り返しなど激しい運動は行いません。

⇒ 積極的にこまめな休息をとり、水分・塩分を補給するようにし、健康観察を行いながら、無理のない活動を行います。

(3) 「警戒」(暑さ指数(WBGT) 25℃以上)

⇒ 持久走や(継続する)ランニング、ダッシュの繰り返しなど激しい運動では、30分おきに休息をとります。

⇒ 激しい運動以外でも積極的休息と水分・塩分の補給を行います。

(4) 「注意」(暑さ指数(WBGT) 21℃以上)

⇒ 運動の合間に積極的に水分・塩分の補給を行います。

⇒ 体調不良や熱中症の兆候(めまい、頭痛、倦怠感など)に注意しながら活動します。

(その他)

- ① 熱中症の発症は環境条件のみならず、体力や体格、体調、暑さへの慣れの程度等個人(主体)に関する条件に左右されることがあります。気温や湿度がそれほど高くない場合でも決して無理をしないよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。
- ② のどが渇いたと感じる前からこまめに水分(塩分)を摂ることが重要です。
(水分の補給には、0.1~0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクが適当)
- ③ 熱中症は急速に進行し重症化することがありますので、少しでも兆候があれば、ご家庭へご連絡させていただきます。お迎え等、ご協力をお願いいたします。
- ④ 気温が高いことが予想される日には、登下校にも帽子や日傘などを積極的に活用してください。
- ⑤ 熱中症のリスクが高いことが想定される場合、マスクの着用は必要ありません。