

【別紙３】○運動中に関する指針及び本校の具体的指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		本校での具体的指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則禁止	・WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 ・特に子供の場合は注意すべき。	○運動は、原則禁止。
35℃未満 ～ 31℃以上	31℃未満 ～ 28℃以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)	・WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので激しい運動や持久走などの体温が常用しやすい運動は避ける。 ・運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 ・体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。	○活動内容について管理職と相談し、決定する。 ○活動中であれば、活動を中断し15分程度の休憩をする。WBGT28℃以上が続くようであれば、活動場所をWBGT28℃以下の場所（体育館、音楽室、プレイルーム等）へ変更する。
31℃未満 ～ 28℃以上	28℃未満 ～ 25℃以上	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適宜水・塩分を補給する。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。	○運動強度を抑え、運動中も適宜水分補給をし、 <u>20分間隔で10分程度の休憩</u> を行う。
28℃未満 ～ 24℃以上	25℃未満 ～ 21℃以上	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分・塩分を補給する。	○運動は継続して行い、適宜水分補給を行うようにする。 <u>20分間隔で5分程度の休憩</u> を行う。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	・WBGT21℃未満では、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。	○運動は継続して行い、運動中も適宜水分補給をし、 <u>30分間隔で5分程度の休憩</u> を行う。

※日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より