



# 熱中症事故防止リーフレット 熱中症を防ぐためのポイント

令和5年9月 北区教育委員会事務局教育振興部教育指導課

## 1 「熱中症警戒アラート」及び「暑さ指数 (WBGT)」の活用

気温が高く、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。活動前、活動中に必ず暑さ指数 (WBGT) を正確に計測・記録し、活動の実施について、「熱中症対策ガイドライン (令和4年7月 東京都教育委員会)」等に基づき、実施してください。「熱中症警戒アラート」情報は、環境省ホームページから確認することができます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php> ←←環境省LINE公式アカウント



暑さ指数 (WBGT) とは・・・、

人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 2 適切な水分・塩分補給

活動の前後を通じて、適切に水分や塩分を補給することや、活動中にも適宜補給できる環境を整えることが重要です。汗からは、水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分の補給が必要です。



## 3 活動前の体調管理の徹底

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪い時には、活動を控えることが大切です。また、体力の低い人、暑さに慣れていない人などは、注意が必要です。



## 暑さ指数 (WBGT) チェック表

暑さ指数 (WBGT)	21未満	21~25	25~28	28~31	31以上
レベル	ほぼ安全 	注意 	警戒 	嚴重警戒 	危険 
注意事項	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

<参考> 「熱中症対策ガイドライン」  
(令和4年7月 東京都教育委員会)



環境省 熱中症予防サイト



学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き  
(令和3年5月 環境省・文部科学省)

