

# 熱中症対策ガイドライン

## 熱中症予防のための「熱中症警戒アラート」について

### 1 「熱中症」とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れたりするなどして発症する障害のこと。

### 2 「熱中症警戒アラート」とは

熱中症予防のために、2020年から気象庁と環境省が発表している情報のこと。

### 3 「熱中症警戒アラート」の発表基準とは

暑さ指数（WBGT）が33以上になると予測した場合に環境省・気象庁によって発表される。

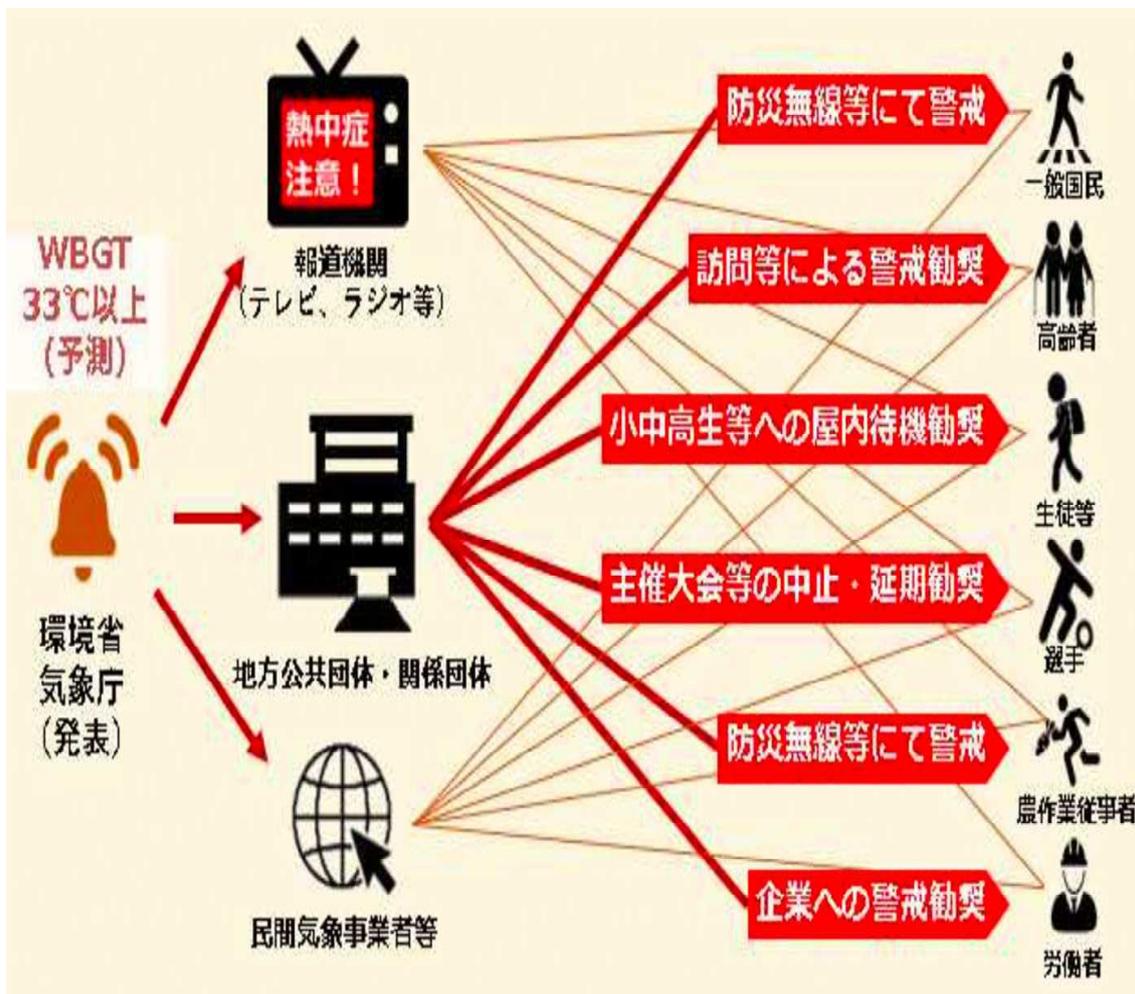
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35°C	28～31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31°C	25～28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・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。
24～28°C	21～25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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。

※ 教務主任が、暑さ指数の情報を、職員室前面黒板に示す。

※ 暑さ指数の情報を基に、校長が対応を決定する。

※ 校長が不在の場合は、教頭及び関係職員で対応をする。

#### 4 情報の伝達イメージ



#### 5 発表時の熱中症予防行動例

- 不要不急の外出を避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声掛けをする。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- のどが渇く前に、こまめに水分補給するなど普段以上の熱中症対策を実践する。

## 6 熱中症の応急処置

