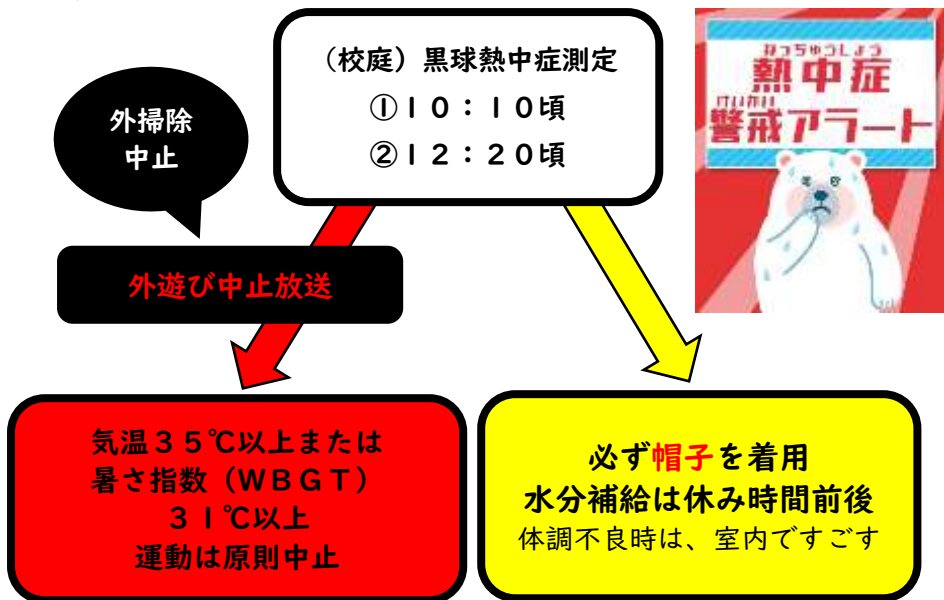


# 竜王小熱中症対策 2020

## <休み時間の対応>



気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指数
35℃以上	31℃以上	<b>運動は原則中止</b> WBGT31℃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℃	28~31℃	<b>厳重警戒</b> 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、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	<b>警戒</b> 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℃	21~25℃	<b>注意</b> 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。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b> 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。

## <熱中症警戒アラートが出た場合>

職員室モニター横に「警戒アラート」の掲示：基本的な熱中症予防実施。  
暑さ指数を元に、対応を徹底する。

## <体育関係時の対応>

授業前・中間に気温と暑さ指数の確認

校庭	気温	WBGT	体育館
<b>厳重警戒「激しい運動は中止」</b>			
授業前・休憩時・授業後 休憩と水分補給を行う。 <b>開始15分で日陰休憩。</b>	35 ↑ 31	31 ↑ 28	授業前・休憩時・授業後 休憩と水分補給を行う。 <b>開始15分で休憩。</b>
<b>警戒「積極的に休息」</b>			
授業前・休憩時 授業後水分補給を行う。 <b>開始20分で日陰休憩。</b>	31 ↑ 28	28 ↑ 25	授業前・休憩時 授業後水分補給を行う。 <b>開始20分で休憩。</b>
<b>注意「積極的に水分補給」</b>			
授業前・休憩時 授業後水分補給を行う。	28 ↑ 24	25 ↑ 21	授業前・休憩時 授業後水分補給を行う。

学年配布