



熱中症を防ぐためのポイント

～ 緊急搬送の事例から ～

これまで都立学校の体育祭において、以下の熱中症の症状による緊急搬送が発生しています。

【事例1】生徒は、午後最初の種目「応援合戦」の準備等のため、昼休み中の食事や水分・塩分の摂取が十分でなかった。

【事例2】当日の暑さ指数（WBGT）は、25.1だったが、生徒は運動習慣がなかった。

朝（昼）食なし・・・約75% 運動習慣なし・・・約65%
その他、水分補給不足や睡眠不足など

夏休み明けも、暑い日が続く予報であり、体育祭や文化祭等の学校行事を予定している学校も多くあります。熱中症事故防止に向けて、下記の点に留意してください。

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）」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 →→→→→



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。



<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）

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physicaltraining_and_club_activity/files/accident_prevention/heatstroke_guidelines.pdf

