

R6 夏季の部活動熱中症対策について

【WBGT 測定方法】

- ・各部活動顧問が測定し、記録用紙に記入する。
※1 時間ごとに熱中症計で WBGT を測定する。

【活動前】

- ・各部活動で、冷房の効いた部屋を用意する。
 - ・顧問が口頭で健康観察を行う。※記録用紙に記入
 - ・朝食を食べてきたか確認する。 ※食べていなければ活動できない。
 - ・水分を持ってきたか確認する。 ※持っていなければ活動できない。
- 水の場合は、別に塩分を摂取できるものを持ってくる。
※水だけでは体の塩分濃度が薄まり、熱中症になりやすくなるため。
※2 ℓ 以上持ってくることを推奨します。

【活動中】

- ・随時、水分補給を行うように指導する。
 - ・10 分～20 分おきに水分補給の時間を設ける。
 - ・休憩中に顧問が口頭で健康観察を行う。※記録用紙に記入
- ☆WBGT 31℃超えたら、30 分毎に 15～20 分程度涼しい場所で休憩をとる。
※WBGT 31℃を超えていなくても、気温が 35℃を超えている、又は休憩が必要と判断した場合は、その都度涼しい場所での休憩をとる。
- ☆WBGT 33℃を超えたら一切の運動を中止する→冷房の効いた部屋での活動は可

【活動後】

- ・顧問が口頭で健康観察を必ず行う。※記録用紙に記入
- ・WBGT の値によって、下校中の急な体調変化を防ぐため、20 分程度冷房の効いた部屋で休養させてから帰宅させる。
- ・熱中症が疑われる生徒は、必ず保護者連絡する。

【その他】

- ・活動時間は、最も暑い時間をずらして活動する。
※7：00～17：00 までとし、3 時間程度とする。
- ・前日、熱中症特別警戒アラートが出たら、翌日の活動を中止する。
※ただし、大会や練習試合等の場合、大会要項等に準じる。