

1. 熱中症指数、運動指針

8時、10時の段階で熱中症指数を計測し、情報を共有する。なお、武道館・体育館については施設内に熱中症指数計を設置しているため、随時確認しながら活動する。

熱中症予防運動指針			
WBGT	湿球温度	乾球温度	運動指針
31	27	35	<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。特に子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	<b>嚴重警戒</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。
25	21	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。
21	18	24	<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。
			<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・塩分の補給が必要である。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。

夏休み中はほとんど「警戒」以上の指数がでることが予想されるため串中活動モデルの実践を行う。

15分に一度5分程度の休息を入れる。活動時間が1時間を超えたら10分以上の休息を入れる。

15分活動 → 5分休息 → 15分活動 → 5分休息 → 15分活動 → 5分休息 → 15分活動 → 10分休息

2. 共通実践事項

- ① 屋外をランニングは中止とする。屋内ランニングについても十分活動量を考慮し、激しい運動とならないように工夫する。
- ② 部活動開始前に、教員が健康状態・朝食の有無・睡眠時間等を確認する。水分補給をしたうえで活動を開始する。
- ③ 前日・当日朝の時点で体調不良がある場合は無理して登校しないように保護者会を通じて周知する。部活動中に体調不良を訴えた場合は一人で下校させない。必ず保護者に連絡をとり迎えにきてもらう。
- ④ 活動中も、体調不良を感じたらすぐに申し出るように声掛けを行う。気分不良を訴えてトイレに行くなど休養が必要になった場合、必ず教員が状態を把握する。
- ⑤ 部活動終了時も、体調の確認を行い、水分補給をしたうえで下校させる。
- ⑥ 顧問・副顧問が不在の場合は、複数名の代理職員で対応する。複数対応できない場合は部活動は中止とする。
- ⑦ 塩分タブレットや経口補水液については、部顧問の管理のもと各部で対応する。

3. その他

体育館、武道館、保健室、職員室の冷蔵庫内に経口補水液や、冷却グッズが入っているため教員が把握したうえで、自由に利用可とする。