

2018 年度に市子連活動で実施した熱中症対策と注意点

対策①

環境省 熱中症予防サイトによる「暑さ指数（WBGT）の実況と予測」の活用



◆環境省 熱中症予防サイトへのリンク→→→



●暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

●暑さ指数の使い方

暑さ指数（WBGT）は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められています。（公財）日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。

●日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

●運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	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。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	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	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。

このサイトには過去の暑さ指数もっているなので活動を計画する際の参考にする。

暑さ指数(WBGT)の実況と予測

グラフ 日表 過去データ 地点を選択 東海地方 愛知 豊田 地図

豊田(愛知)

● 実況推定値(速報版)

2019年 4月 5月

2018年 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

2017年 4月 5月 6月 7月 8月 9月

2016年 5月 6月 7月 8月 9月 10月

2015年 5月 6月 7月 8月 9月 10月

2014年 5月 6月 7月 8月 9月 10月

● 実況推定値(確定版) [説明はこちら](#)

2009~2013年

更に、各地区にお配りした暑さ指数計を活動時に使用し監視することで参加者に注意を促し、場合によっては活動を一時中断し涼しい場所へ避難する等の対策をとる



対策②

暑さにより体調を崩した子どもを一時避難させる施設を確保する。

具体的には、総合野外センターで活動する際は打合せ時に職員に「熱中症対策で活動する付近の冷房できる施設を活動時間中冷やしておいてほしい」と相談する

※避難できる施設のキャパシティを考慮して活動人数を決める

又は、フットサルの練習等で付近に冷房できる施設が無い場合は活動時間中、育成者の自動車を冷房した状態にしておき体調不良者の避難場所とする。

対策③

子ども、育成者ともに「自分も熱中症になるかもしれない」という意識をもち

活動前には十分な睡眠や食事をとってきたか等の確認をし、水分補給も「十分に水分をとってください」

と伝えるだけでなく30分間隔など、時間を決めて「今から水分補給してください。体調の悪い人はいませんか？」と水分補給を指示するとともに体調不良者がいないか確認する