

兵庫県立明石北高等学校

部活動時における熱中症予防に関するガイドライン

WBGT（暑さ指数）の測定値は、環境省熱中症予防サイト「暑さ指数（WBGT）の実況と予測」を活用し、熱中症の予防に努める。本校が活用する測定値は「明石市」のデータとし、各顧問で確認する。

http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

WBGT		必要な対策	注 意 点	気温
34°C以上	危険	活動禁止	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部活動は原則として禁止。 ・やむなく活動する場合は必ず顧問の管理下で活動する。 ・こまめな水分や塩分の補給を行い、休憩を十分に取り、運動継続時間は15分を目安とする。 	35°C以上
31～33°C		運動は原則中止		
28～31°C	嚴重警戒	激しい運動は控える	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず顧問の管理下で活動する。 ・原則として、熱負荷の大きい運動は行わない。 ・生徒の体調確認、声掛けをこまめに行い、急な体調変化に十分注意する。 ・頻繁に休憩をとり、水分、塩分補給を行う。 ・活動終了後、生徒の下校を確認する。 	31～35°C
25～28°C	警戒	積極的に休息	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず顧問の管理下で活動する。 ・積極的に休憩をとり、水分、塩分補給を行う。 ・生徒の体調確認、声掛けをこまめに行い、急な体調変化に注意する。 ・活動終了後、生徒の下校を確認する。 	28～31°C
21～25°C	注意	積極的に水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問の管理下で活動する。 ・活動の合間に積極的に水分、塩分の補給をさせる。 ・生徒の体調確認、声掛けをこまめに行い、急な体調変化に注意する。 ・活動終了後、生徒の下校を確認する。 	24～28°C

※ WBGTが「危険」レベル以上になった場合、校内放送で連絡する。放送があった場合は、各顧問は生徒の体調等を確認し、練習継続の判断をする。また生徒の体調が十分でない場合は、ただちに生徒を休養させ練習を中止する。長期休業中は放送等での連絡ができないため、各顧問はガイドラインに従って対応する。