

## 奈良学園における熱中症予防運動指針

段階	WBGT (°C)	熱中症予防運動指針	奈良学園内での指針		
			健康観察	体育の授業、体育的行事、部活動等	活動時の留意点
危険	31以上	<b>【運動は原則中止】</b> 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。	健康観察の徹底	<b>【原則中止】</b> 特別の場合以外は運動を中止し風通しの良い日陰や空調の効いた部屋に避難する。	特別の場合 1, 一次救命処置保持者の常駐。 2, 風通しの良い日陰、空調の効いた部屋を確保。 3, 救急搬送体制が整っている。
嚴重警戒	28以上 31未満	<b>【激しい運動は中止】</b> 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・塩分を補給する。暑さに弱い人は※3運動を軽減または中止。		<b>【活動内容の軽減】</b> 激しい運動を避け、風通しの良い日陰や空調の効いた部屋に避難する。	10分～20分おきに休憩。 水分・塩分補給。 運動強度の軽減。 活動時間の短縮。
警戒	25以上 28未満	<b>【積極的に休憩】</b> 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。		<b>【安全対策に注意して実施】</b>	20分～30分おきに休憩。 水分・塩分補給。
注意	25未満	<b>【積極的に水分補給】</b> 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>【実施】</b>	

### 参考資料

- ① 子ども（幼児・園児）の暑熱反応特性と熱中症予防策
- ② 奈良県学校における熱中症対策ガイドライン
- ③ スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
- ④ 日常生活における熱中症予防指針Ver.3.1
- ⑤ 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

2022/07/07熱中症対策に係るシンポジウム（環境省）

令和4年7月奈良県教育委員会

2019年 公益財団法人日本スポーツ協会

2014年 日本生気象学会

令和3年5月 環境省・文部科学省