

三芳子ども園 熱中症対策

子どもは汗腺をはじめとした体温調節能力が十分に発達していないために熱中症のリスクが高くなるため、活動中の子どもの状態を常に観察し、異常がないかを確認することが大切である。

1. 環境条件の把握

- ①暑さ指数（WBGT）計を用い、活動指針の目安とする。暑さ指数は子どもの活動場所で計測し、31以上で運動を中止する。適宜エアコンを使用するなどして安全に過ごせるよう配慮する。

日常生活に関する指標

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。
厳重警戒 (28～31) ※1		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) ※2	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的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	一般的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。

※1 28以上31未満、 ※2 25以上28未満 を示します。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

運動に関する指標

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注意が必要。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (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分をめやすに休憩をとる。
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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

- ②熱中症警戒アラート・特別警戒アラート等により、南房総市内に『運動中止』の放送が流れた場合は、戸外での運動を原則中止とする。
- ③暑さ指数が低くても熱中症が発生する可能性があるため、運動をする際は「休憩時間の確保」「こまめな水分・塩分の補給」「動きやすく涼しい服装」に留意する。

2. 熱中症発生時の対応

