

暑さ指数に係る学校の生活指針について

※環境省の暑さ指数（子供）から判断する。

令和6年4月 佐世保市立日宇小学校

| 気温 (参考) | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症予防運動指針 | | 日宇小学校の生活指針 |
|------------|----------------|---------------------------|--|---|
| 35℃ 以上 | 31 以上 | 危 険 (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。 | ② 体育（運動場・体育館）は中止。 ②水泳は可。10～20 分おきに休憩・水分補給を行う。水温 35℃以上の場合は中止 ③外の活動（理科の観察等）は15分程度までとし、必ず途中前後に水分補給を行う。 |
| 31～ 35℃ | 28～30 | 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。 | ①体育（運動場・体育館）は実施可。10～15 分おきに休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。途中必ず休憩・水分補給を行う。 ③外の活動は実施可。ただし、必ず途中前後に水分補給を行う。 |
| 28～ 31℃ | 25～27 | 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。 | ①体育（運動場・体育館）は実施可。途中積極的に休憩し、必ず途中に水分補給を行う。 ②水泳は可。積極的に休憩・水分補給を行う。 ③外の活動は実施可。ただし、積極的に休憩・水分補給を行う。 |
| 24～ 28℃ | 21～24 | 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。 | ①体育（運動場・体育館）は実施可。積極的に休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。必要に応じ休憩・水分補給。 ③外の活動は実施可。ただし、必要に応じて休憩・水分補給を行う。 |
| 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。 | ①体育（運動場・体育館）は実施可。必要に応じて休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。必要に応じ休憩・水分補給。 ③外の活動は実施可。ただし、必要に応じて休憩・水分補給を行う。 |

※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