

部活動における熱中症予防対策について

活動の有無や活動内容については、現地の熱中症指数計（コンディションセンサー）による「暑さ指数（WBGT）」により判断をすること。ただし、熱中症指数計が活動場所がないときは「環境省熱中症予防情報サイト」を活用し、活動場所の暑さ指数により同様の判断を行うこと。

活動の際は、熱中症指数計を常に意識をし、暑さ指数の変化に対し、迅速に対応ができるよう周知徹底すること。**特に、暑さ指数（WBGT）が28～31の嚴重警戒の中での微妙な指数変化を注視し、適切に給水や休憩を行い、健康状態の把握に努めること。**

「熱中症が心配される時期の活動について」

1 課業日の部活動について

(1) 活動時間

平日は2時間程度、週休日・祝日については、活動は3時間程度とし、準備・後始末・登下校指導など、併せても4時間までとする。

ただし、**暑さ指数（WBGT）が31を越えた時は直ちに活動を中止すること。**また、31以下のときは暑さ指数（WBGT）に基づきながら校長の判断で行うこと。

(2) 休養日の設定

通常課業日に準ずること

週2日（平日1日、週休日1日）以上の休養日を設ける。

ただし、大会等の日程の関係で、予定をしていた休養日に活動をする場合は、その前後2週間の内に休養日を設定する。また、校長の許可を得ること。

(3) 週休日、祝日の部活動開始時刻

通常課業日に準ずること。

活動開始時刻は8:00以降とする。（強化練習会や練習試合等で現地へ移動するための集合時刻はこの限りではない）

2 夏季休業日の部活動について

(1) 活動時間

平日、週休日・祝日ともに、活動は3時間程度とし、準備・後始末・登下校指導など、併せても4時間までとする。

ただし、**暑さ指数（WBGT）が31を越えた時は直ちに活動を中止すること。**また、31以下のときは暑さ指数（WBGT）に基づきながら校長の判断で行うこと。

(2) 休養日の設定

通常課業日に準ずること。

(3) 部活動開始時刻

週休日・祝日の部活動開始時刻に準ずること。

(4) その他

- ①校外での活動には通常の引率届に加えて熱中症対策を管理職に報告する。
- ②大津市総合体育大会、滋賀県夏季総合体育大会、近畿総合体育大会、全国中学校体育大会、(以下、「大津市総体、夏季総体、近畿総体、全国大会」とする。)(それらに伴う講習会)等を除いて、どうしても1日練習(強化練習会、練習試合を含む)が必要な場合は、詳細な熱中症対策(様式任意)を管理職に提出した上で校長が判断する。
- ③大津市総体、県夏季総体、近畿総体、全国大会への参加について、適正な人数に絞って参加すること。
- ④開始時と終了時の健康観察を行う。不調の生徒を下校させる際には、一人にならないよう十分に配慮する。
- ⑤活動に際しては、屋外・屋内を問わず、活動場所の近くに冷房の効いた部屋を準備し、休憩時や終了後に活用できるようにする。
- ⑥運動部活動の活動中は熱中症対策のためマスクは着用しない。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)		部活動	熱中症予防運動指針 (環境省・熱中症予防情報サイトより)
35℃ 以上	31 以上	危険	<ul style="list-style-type: none"> ・活動禁止。ただし、エアコンの効いた室内での活動は可。 ・開始前、終了時は健康観察を行う。 ・必ず、教師が直接指導を行う。 	<p>【運動は原則中止】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特別の場合以外は運動を中止する。 ・特に子どもの場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～31	嚴重警戒	<ul style="list-style-type: none"> ・開始前、終了時は健康観察を行う。 ・各種目の技術指導のみ行う。(トレーニングは不可) ・10分～20分おきに休息をとる ・顧問の確認のもと、こまめに水分補給を行う。 ・活動人数と生徒の状況を常に把握する。 	<p>【激しい運動は中止】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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分～20分おきに休息をとり水分・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	<ul style="list-style-type: none"> ・適宜、水分補給をさせ、30分おきくらいに休憩をとる。 	<p>【積極的に休息】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、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	<ul style="list-style-type: none"> ・適宜、水分補給と休憩をとる。 	<p>【積極的に水分補給】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・適宜、水分補給と休憩をとる。 	<p>【適宜水分補給】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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