



南房総のハズシ

環境省・気象庁による 「熱中症警戒アラート」情報提供開始!



1 今年度の環境省・気象庁の情報提供期間は 令和5年4月26日(水)～10月25日(水)の予定

近年、学校における熱中症事故は全国で毎年3,000件程度発生(独立行政法人日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度による医療費を支給した件数)しています。気候変動の影響から、今後も災害級の暑さの到来が懸念されており、「**熱中症警戒アラート(=暑さ指数の値が3.3以上と予想される場合)**」の情報提供時期も年々早まっています。



環境省：熱中症警戒アラート

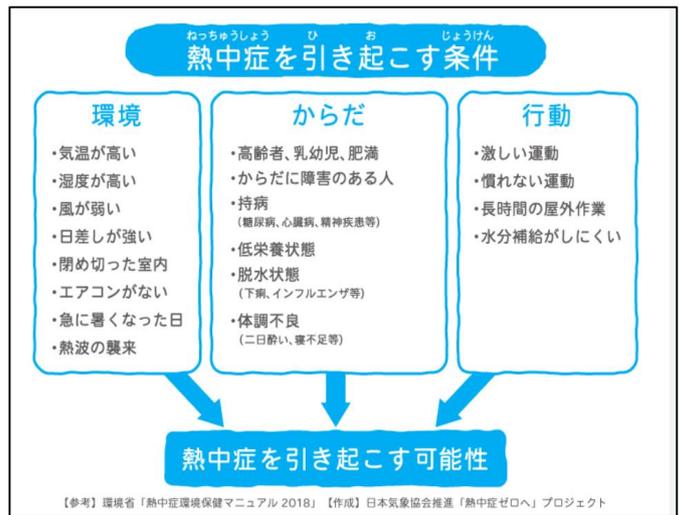
さらに、5月8日に新型コロナウイルス感染症は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づいて第5類感染症の位置づけとなりました。今後は学校生活もコロナ前の状況に戻り、運動会や部活動等の取り組みに一層熱が入ることが予想されるなど、**活動をする上で様々な配慮が求められます。**

なお、新型コロナウイルス感染症に係る対応については、すでに通知されている「令和5年4月28日付教保体第216号令和5年5月8日以降の学校生活における新型コロナウイルス感染症に係る対応の基本的な取り扱いについて【通知】」をご参照ください。

本号では環境省・文部科学省のガイドラインや公益財団法人日本スポーツ協会の資料等を一部まとめました。各学校において、早め早めの熱中症対策により児童生徒等の命や健康を守っていきましょう。

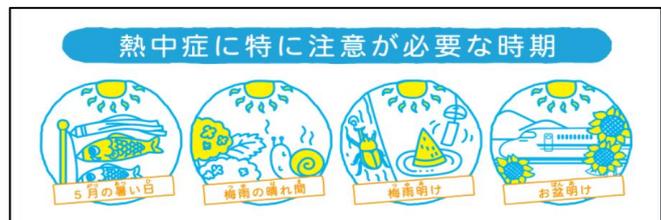
2 熱中症を引き起こす条件

熱中症を引き起こす条件には、気温が高い、湿度が高い、日差しが強いなどの環境条件のほか、乳幼児や高齢者、暑さに慣れていないなどの体の条件、長時間の屋外作業などの行動の条件があります。これらの環境条件の下で、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。「暑くなり始め」「急に暑くなる日」「熱帯夜の翌日」は特に注意し、気温や湿度が著しく高い環境では、なるべく激しい運動やスポーツを控えましょう。室内でも、閉め切った部屋や風通しが悪い場所では、熱中症の危険性が高まるので気をつけましょう。



熱中症に特に注意が必要な時期

特に、5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明け、夏休みのお盆明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



3 熱中症予防の原則

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気をつけること
- 5 具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、必要な処置をすること

4 「熱中症予防運動指針」の確認を！

公益財団法人日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」を右図の通り示しています。暑さ指数(WBGT)が28℃以上(厳重警戒)になると、熱中症リスクが高まります。28℃未満の場合でも運動や激しい作業をする場合は、定期的に休憩をとり積極的に水分や塩分を補給するなどの対策をとりましょう。

湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用しましょう

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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。
31	27	35	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	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) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
 ※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。

5 「暑熱順化」で予防・対策を

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備ができます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 参 考 資 料 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

○学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き【令和3年5月 環境省・文部科学省】

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/sg_sef/20210528_guideline_book.pdf

○熱中症を防ごう【JSP0(公益財団法人日本スポーツ協会)】

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

○熱中症警戒アラート発表時の予防行動【環境省・気象庁】

<https://www.env.go.jp/content/000127719.pdf>

○熱中症ゼロへ～みんなの力で熱中症をゼロにしよう～【日本気象協会推薦熱中症ゼロプロジェクト】

<https://www.netsuzero.jp/>