

熱中症を予防しよう！



猛暑が続き、宮城県内にも「熱中症警戒アラート」が発表される日があります。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。

右の図は、日本スポーツ協会が発行している「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」で示されている熱中症予防のための運動指針です。「乾球温度」は、一般的な温度計で測定されるいわゆる気温で、湿球温度は、水で湿らせたガーゼを温度計の球部に巻いて観測する温度です。そして、WBGT「暑さ指数」は、気温や湿度などをもとに熱中症の危険度を判断する指標です。暑さ指数は環境によって大きく異なりますが、熱中症を予防するための有効な指標として広く用いられています。ちなみに先日の熱中症警戒アラートは、県内のいずれかの地点において最高暑さ指数（WBGT）が「33」に達することが予測されたため発表されました。また、右の図は、熱中症が疑われる場合の対応フロー図です。万が一に備え、この図をもとに御家庭でも確認いただけますと幸いです。

熱中症予防のための運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動指針
31	27	35	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。
28	24	31	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が著すので、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。

出典：(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」熱中症予防運動指針（一部抜粋）
【熱中症予防運動指針】はこちら→

【重要】

保護者、外部指導者の皆様へ



保険への加入忘れはありませんか？

休日地域クラブで活動する場合、クラブ活動への参加登録が必要です。**登録をしないと、スポーツ安全保険が適用されませんので御注意ください。**特に、年度途中からの参加生徒がいる場合、登録済みかどうかの確認をお願いします。**未登録者がいる場合は、至急、生涯学習課まで連絡をお願いします。**

