

今年観測史上いちばんの暑さと気象庁も発表しました。

「熱中症警戒アラート」も連日出されており、**嚴重警戒**レベルが続いています。本校でも、南九州市の「学校における熱中症対策ガイドライン」を参考に、暑さ指数を意識して運動会の練習等、日々の活動を行っています。



暑さ指数 (WBGT) について

暑さ指数 (WBGT) とは

- 暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指数です。
- 暑さ指数 (WBGT), 人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支に与える影響の大きい①気温 ②湿度 ③日射・輻射など周辺の熱環境 ④風 (気流) の4つを取り入れた指数で、単位は、気温と同じ℃を用います。
- 暑さ指数 (WBGT) は、場所やじかんにより値が変動するため、活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度 ※3	注意すべき集うの目安	日常生活における注意事項 ※1	熱中症予防運動指針 ※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室温に移動する。	運動は原則中止 特別の場合意外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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易い運動は避ける。10～20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 ※4 は運動を軽減または中止。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般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。	注意 (積極的に水分補給) 折衷省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) 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』(2013)より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足: 熱中症の発症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。

(※3) 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。