

学生みなさんへ

## 「熱中症対策について」

暑さが厳しくなっています。特に屋外活動や空調設備のない施設で授業や部活動等を行う場合、熱中症リスクが高まります。熱中症は高温多湿の環境で発生するイメージがあるかもしれませんが、室内外にかかわらず、曇りの日や夜間就寝中などでも起こります。熱中症は予防が最も効果的です。以下の対策を徹底し、体調不良やめまい・頭痛・吐き気等の症状が現れた場合は、無理をせず、速やかに休憩・医療機関の受診をお願いします。

### 熱中症予防情報サイト

\* 姫路市を確認してください。兵庫県内の暑さ指数情報提供地点は以下の 19 地点です。

#### 【予防対策事項】



#### ◎暑さを避けましょう

室内でも熱中症は起こります。暑い日にはエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。屋外では日陰や日傘、帽子などにより直射日光から身体を守りましょう。服装は、木綿や麻などの自然素材、吸汗・速乾性に優れた素材を選びましょう。炎天下での活動を避け、涼しい場所で休憩する。



#### ◎こまめに水分を補給しましょう

水分はのどが渇いてから飲むのでは遅い！『暑いところに出る前から』『少しずつ頻回に』『欲しいときに』失った分は必ず補給しましょう。

ただし、たくさん汗をかいたときに水分だけを摂っていると、体内の塩分濃度が低下してしまいます。スポーツドリンクや塩分が含まれた飴を携帯し、水分とともに失われた塩分も補給しましょう。

#### ◎急に暑くなる日に注意しましょう

急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動したりすると熱中症になりやすいと言われています。暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

#### ◎暑さに備えた身体作りをしましょう

身体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。特に梅雨明けの時期や梅雨の合間でも急に気温が上がった日が要注意です。日頃から身体を動かし、汗をかく習慣を身につけておくことで(暑熱順化)、熱中症にもなりにくくなります。



### ◎体調に気をつけましょう

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いときは熱中症が起こりやすくなります。このようなときには暑い場所での活動を避け、無理に運動したりせずに休みましょう。また日頃から栄養バランスのよい食事を心がけるなどの体調管理が大切です。\*毎朝の健康チェック

### ◎お互いに配慮しましょう

暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ませるようにしたり、暑さや身体活動強度に合わせてこまめに休憩を入れたりといった配慮をしましょう。また、お互いに健康チェックをして、体調が悪いときには周りの人に伝えましょう。

## 熱中症の症状

### ① めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

### ② 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりこともあります。

### ③ 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

### ④ 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

### ⑤ 体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

### ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。: 症状7

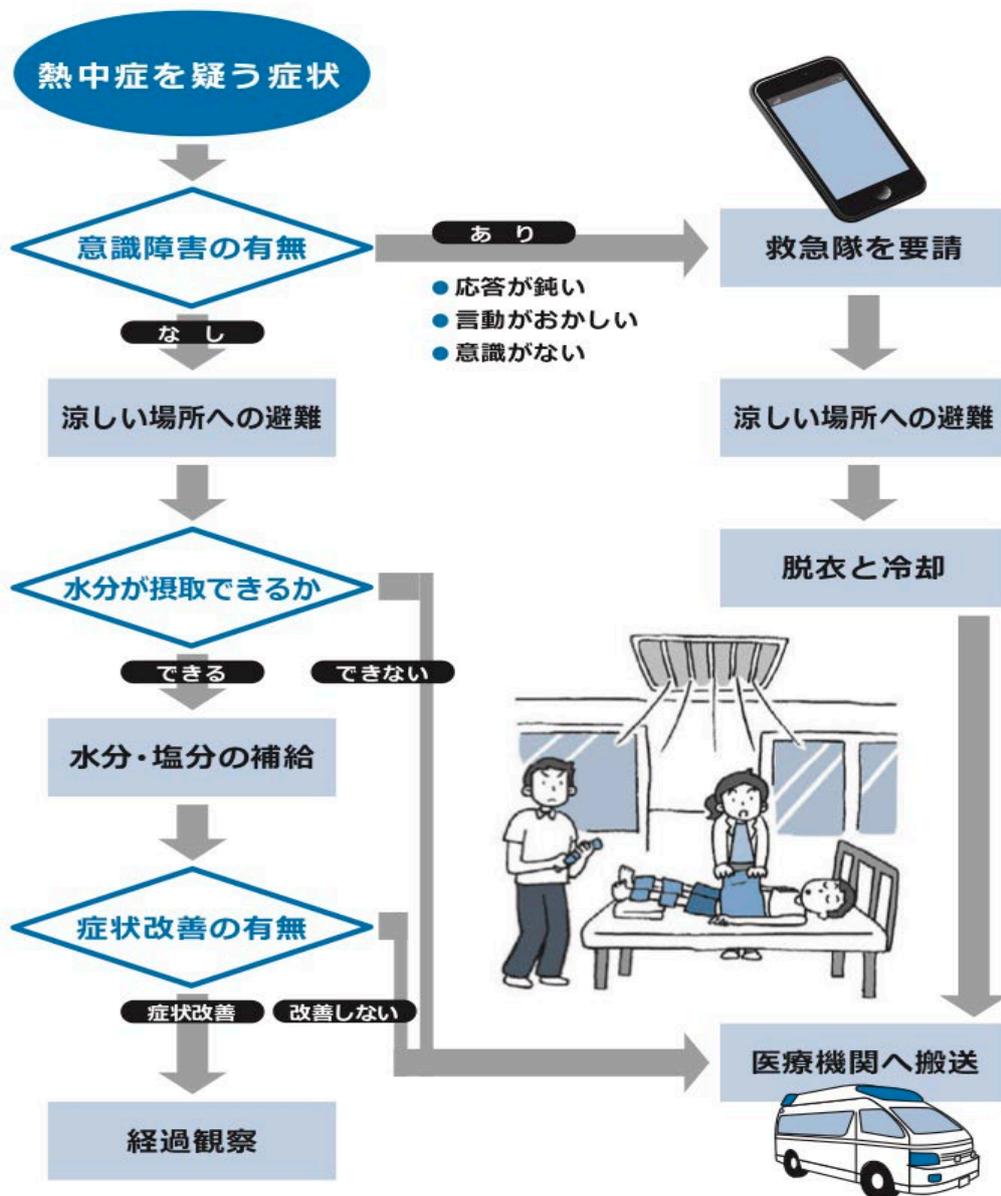
### ⑦ 水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

## 熱中症が疑われる場合の対処:

- 涼しい場所へ移動:直射日光を避け、風通しの良い場所で休ませる。
- 衣服をゆるめる:服装を緩め、体温を下げる。
- 水分・塩分補給:意識がある場合は、経口補水液やスポーツドリンクを少しずつ飲ませる。
- 冷却:氷枕や冷たいタオルで、首、脇の下、太ももの付け根などを冷やす。
- 症状が改善しない場合は、医療機関へ:意識がない場合や、症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診する。

## CHECK 熱中症になってしまったら



- ・厚生労働省リーフレット「職場における熱中症対策の強化について」

[https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7\\_neccyusho\\_strengthening\\_leaflet.pdf](https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet.pdf)

- ・環境省 熱中症予防サイト「暑さ指数 (WBGT)」

<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php> 環境省

熱中症について、環境省熱中症予防情報サイトにも詳細が記載されています。

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

消防庁：[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000205705.html>

[熱中症予防のための情報・資料サイト](#)

- [熱中症を防ぎましょう](#)

[熱中症予防情報サイト](#)

公益財団法人日本スポーツ協会

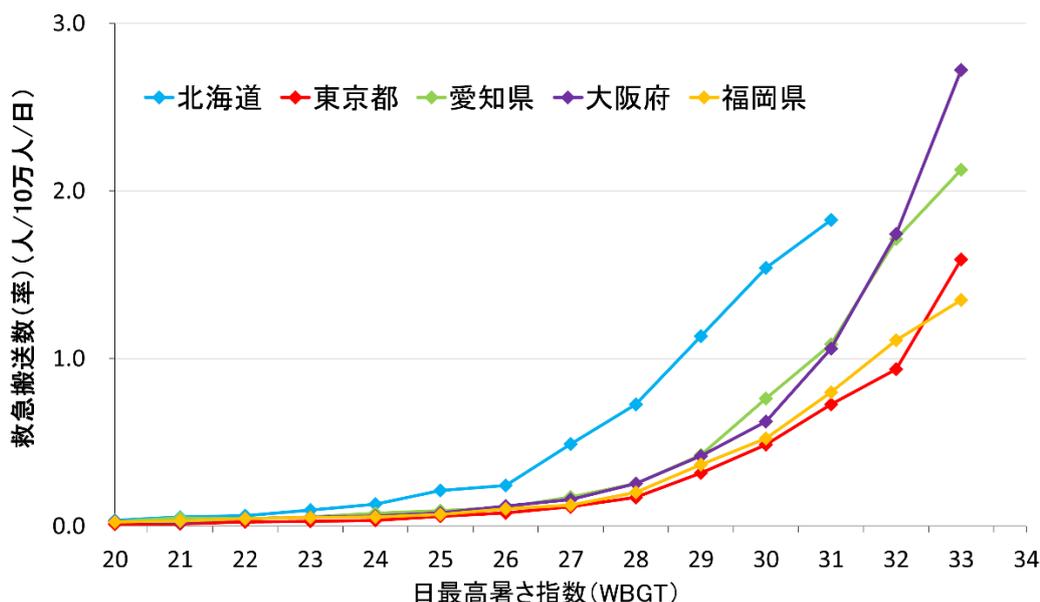
[スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック](#)

一般社団法人大学スポーツ協会

[UNIVAS 安全安心ガイドライン \(第2版\) \(\)](#)

### 暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度))

：Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。なお、当サイトにおいては気温との混同を避けるため、暑さ指数(WBGT)について単位の摂氏度(°C)を省略して記載しています。



グラフからも暑さ指数 (WBGT) が 28 (厳重警戒) を超えると熱中症患者が著しく増加します。

## 日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	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。
注意 (25未満)	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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より改編 ※

※ 日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数 (WBGT)」とし、値を気温 (単位は℃) と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています

## 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。
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。

※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

### ぼくたち、わたしたちにもできること

- ・暑さ指数 (WBGT) が 28 を超える時は熱中症にかかりやすくなるよ！ 蒸し暑い日は特に注意しよう！
- ・熱中症にかからないために、帽子をかぶってこまめに水を飲もう！ 涼しい場所で休むのもいいね！
- ・熱中症の症状が出たら、涼しい場所で休ませて水分補給してあげよう！ 危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！

