

藤枝順心中学校・高等学校

部活動における熱中症予防対策ガイドライン

1. 基本方針

本校では、日本スポーツ協会(JSPO)の「熱中症予防のための運動指針」を参考に、部活動における熱中症の予防に努める。

部活動の実施については、特定の時間帯を一律に禁止するのではなく、暑さ指数(WBGT)、気温・湿度、活動内容、生徒の体調等を踏まえ、各部活動の顧問が安全を最優先に判断する。

暑熱環境下では、活動内容や運動強度、活動時間、休憩の取り方等を適宜調整する。

2. 顧問が行うこと

顧問は、活動前および活動中に環境や生徒の状態を確認し、必要に応じて以下の対策を講じる。

- ・ 熱中症警戒アラート等を確認し、暑熱環境を把握する。
- ・ 活動内容・運動強度・活動量等を暑さに応じて調整する。
- ・ こまめに休憩をとらせる。
- ・ 日陰や冷房のある場所等、涼しい場所で休憩させる。
- ・ 必要に応じて身体を冷やすなどの対策を行う。
- ・ 生徒の体調を確認し、体調不良を訴えた生徒には無理をさせない。
- ・ 熱中症が疑われる場合は、速やかに活動を中止し、必要な対応を行う。

3. 活動内容・運動強度の調整

暑熱環境下では、通常時と同じ活動量・活動強度を維持することにこだわらない。

顧問は、必要に応じて、

- ・ 熱中症警戒アラート等を確認し、活動時間を調整する
- ・ 運動強度を下げる
- ・ 活動量を減らす
- ・ 連続した活動時間を短くする
- ・ 休憩を増やす
- ・ 日陰や屋内等の比較的涼しい場所を活用する
- ・ 技術練習、ミーティング、軽運動等に活動内容を変更する
- ・ 個人ごとに活動量を調整する

などの対応を行う。

部員全員に同一の活動を一律に課すのではなく、生徒一人ひとりの体調や体力等にも配慮する。

4. 水分・電解質補給

- ・ 生徒には、のどが渇く前から、各自こまめに水分を補給するよう指導する。
- ・ 活動中の水分補給を制限しない。
- ・ 発汗量の多い活動や暑熱環境下では、水分だけでなく電解質の補給にも配慮する。
- ・ 活動前に、必要な飲料を各自が準備できていることを確認する。

5. 生徒の体調管理

生徒自身が体調の変化に気づき、無理をせず顧問等に申し出るよう指導する。

特に、以下のような症状がある場合は、速やかに申し出る。

- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 頭痛、吐き気
- ・ 強い疲労感
- ・ 筋肉のけいれん
- ・ 体が熱い
- ・ いつもと違う、体調がおかしいと感じる

顧問は、生徒からの申し出を尊重し、必要に応じて活動を中断させ、涼しい場所で休ませる等の対応を行う。

6. 学校全体での取組

熱中症予防を特定の部活動だけの問題とせず、学校全体で共通理解を図る。

- ・ WBGT 等の暑熱環境を確認する。
- ・ 水分補給、休憩、身体冷却等を適切に行う。
- ・ 生徒の体調変化を見逃さない。
- ・ 熱中症発生時の対応について、教職員間で共通理解を図る。
- ・ 必要に応じて本ガイドラインを見直す。

【基本となる考え方】

「暑さに応じて活動を調整する」

「水分をこまめにとる」

「体調が悪いときは無理をしない」

この 3 点を学校全体の共通事項として、熱中症予防に取り組む。