

熱中症警戒アラートに注目！

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日は、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動に積極的に取り組む環境をつくりましょう。

※北海道、鹿児島県、沖縄県は府県予報区単位

普段以上に「熱中症予防行動」を 実践しましょう



ウイルス感染症対策にも
注意を促しましょう。

- こまめに水分や経口補水液などを補給させましょう。(0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適)
- 涼しい服装を徹底させましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。

アラートが発令された翌日の 対応ルールを考えましょう

- 地域・各学校の実情に応じて適切な対応のルールや方法を事前に決めておきましょう。



外での運動は、原則、 中止/延期をしましょう

- 暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



暑さ指数(WBGT)を 確認しましょう

WBGT
28以上は
嚴重注意!!

- 暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数(WBGT)については環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定した情報を伝えましょう。

体調の不良について 気兼ねなく言い出せる環境を

- 個人個人の体調不良を受け入れ、相互に体調を気遣える環境や文化を日頃からつくっておきましょう。



環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省 熱中症 検索



脱炭素社会推進課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
TEL 075-414-4708 FAX 075-414-4705
E-mail: datsutanso@pref.kyoto.lg.jp



この印刷物は、京都府庁グリーン調達方針に適合した印刷用紙を使用しています。

指導者の皆様へ

熱中症から 命を守るために!



困ったら救急相談窓口にお電話を

救急車を呼ぶが迷ったら…

救急安心センターきょうと

#7119

24時間
年中無休

夜間など医療機関が休みのときは…

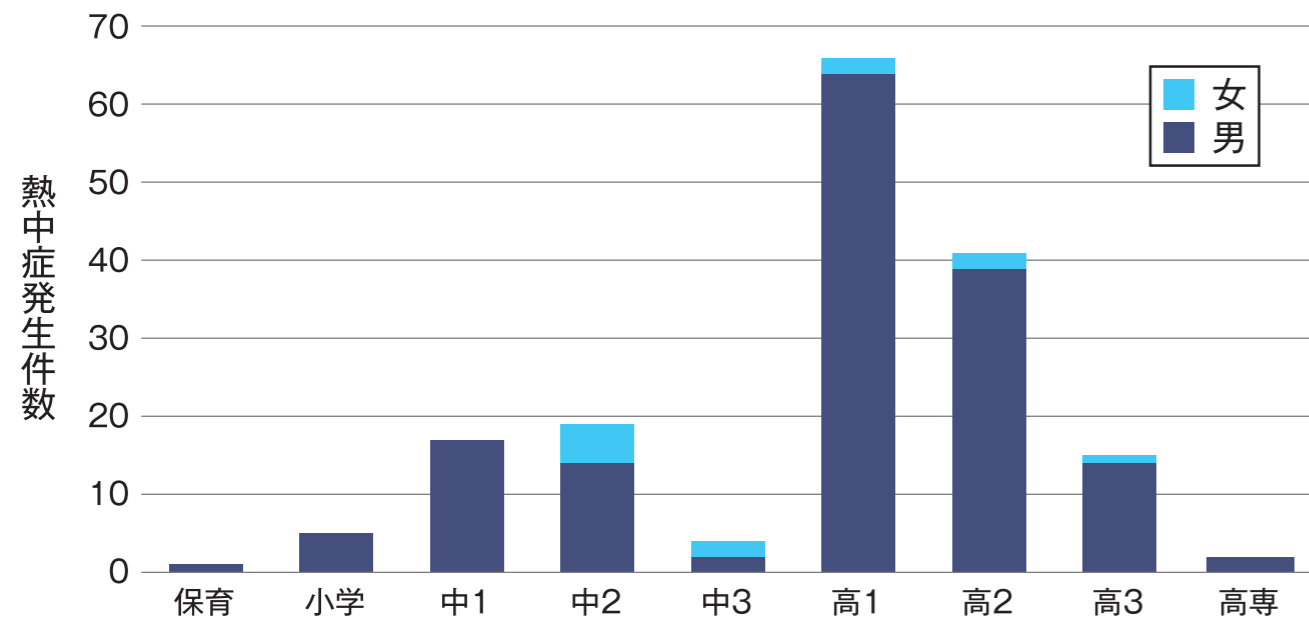
小児救急電話相談

#8000

年中無休
平日・日曜・祝日
19:00~翌8:00
土曜(祝日・年末年始を除く)
15:00~翌8:00

熱中症死亡事故の傾向

表は性別、学年別の死亡事故数を示したものです。性別では男子158件、女子12件で圧倒的に男子に多くみられました。これは男子が暑さに弱いというより、激しい運動をするためと考えられます。学校管理下に限定しているため、小学生は5件と少なく、中学生40件、高校生122件、高専2件で、72%が高校生でした。高校ではスポーツ活動が本格化してくるため、事故が多くなると考えられます。また、学年別では体力や技術が未熟な低学年に多くみられました。



性別・学年別件数 学校管理下の熱中症死亡事故 (1975~2017年 n=170)

出典:公益財団法人日本スポーツ協会 発行 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 令和元年5月20日 (第5版)

熱中症の症状と対処

熱中症は重症度によって、以下の3つの段階に分けられます。サイン(症状)が出たら、すぐに対処しましょう。

軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目まい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り 手足のしびれ <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やした水分・塩分の補給 涼しい場所へ移動 安静 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 集中力や判断力の低下 吐き気 体がだるい(倦怠感) <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 十分な水分・塩分の補給 衣服を緩め体を冷やす 安静 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識がない 呼び掛けへの返事がおかしい 体が熱い けいれん 普段通りに歩けない <p>対処</p> <p>119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 衣服を緩め体を冷やす 安静 無理に水を飲ませない

出典:環境省熱中症予防情報サイト(https://www.wbgt.env.go.jp)

アイススラリーの摂取について

暑熱下のスポーツ活動時では、身体内部(アイススラリーの摂取)と外部からの冷却を組み合わせることが重要です。実践的な暑さ対策は夏季におけるトレーニング効率を向上させるため、熱中症予防や運動能力の向上につながります。



身体冷却方法とその特徴

冷却方法	冷却効率		実用性				簡便性	運動能力
	核心	皮膚	運動前	運動中	休憩時	運動後		
外部冷却	アイスバス	◎	◎	○	-	△	◎	△
	アイスパック	△	◎	△	△	◎	◎	△
	クーリングベスト	△	◎	◎	○	◎	◎	◎
	送風	△	○	△	-	◎	○	△
	頭部・顔部冷却	△	◎	◎	○	◎	◎	◎
	手掌冷却	△	○	◎	-	◎	◎	○
内部冷却	水分補給	○	△	◎	◎	◎	◎	○
	アイススラリー	◎	△	◎	△	◎	◎	◎

出典:公益財団法人日本スポーツ協会 発行 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 令和元年5月20日 (第5版) より

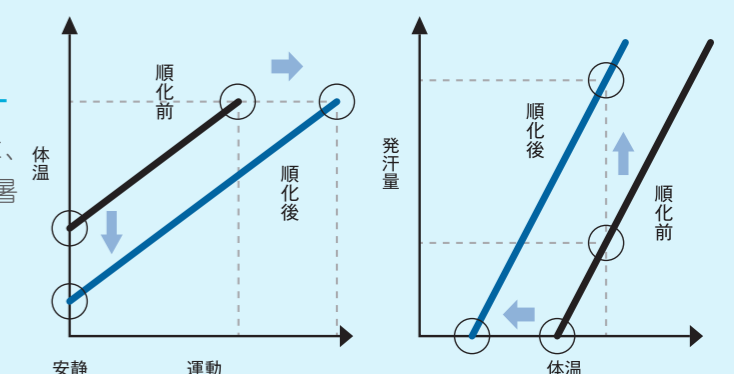
暑熱順化のためのトレーニングについて

暑い環境下において運動トレーニングを繰り返す行くと、暑さへの抵抗力(耐性)が高くなります。このように体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。

暑熱順化トレーニングのポイント

- 暑くなり始める5~6月から開始
- 暑熱地域での競技会には5日以上前から現地でトレーニング
- トレーニング中止後は、1週間~1か月で効果は消失
- 順化トレーニングすると発汗量は増加し、より多くの水分補給が必要...など

暑熱順化による主な体の変化 (Périard S., 2015)



出典:公益財団法人日本スポーツ協会 発行 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 令和元年5月20日 (第5版) より