

< 研修の内容 >

1 過去の判例より教育活動において、熱中症は防ぐことのできる事案として認識されている。落雷と同様に指導者は予見できるものとして、熱中症予防を行う。

WBGT °C	注意すべき生活活動の目安		注意事項
	31	<b>危険</b> (WBGT 31°C以上)	すべての生活活動で起こる危険性
28	<b>厳重警戒</b> (WBGT 28°C~31°C)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25	<b>警戒</b> (WBGT 25°C~28°C)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	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。
	<b>注意</b> (WBGT 25°C未満)	強い生活活動で起こる危険性	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。

(日本生気象協会、2016)

2 個人の条件の差

- 当日の作業・運動内容
- 体力の水準
- 肥満者はいないか
- 地面からの距離 (子供は大人より地面に近い)
- 暑熱順化の程度 (運動を始めて何日目、合宿何日目、梅雨明けからの運動量の推移、どのくらい暑さに慣れたか)
- 熱中症の既往はないか
- 高血圧など持病はないか
- 子供は熱放散性特性から大人より、熱しやすく冷めやすい (大人よりすぐ熱くなる)
- 寝不足・食事抜きはないか
- 男女には体感温度の差がある

3 暑さに備えた体力づくり→暑熱順化をする

暑い日の運動が続くことで、暑さに慣れる暑熱順化が進む。「やや暑い環境」「ややきつい強度」でウォーキング 30 分程度の継続（1～4 週間）で暑熱順化を獲得する。暑熱順化を獲得していれば、汗をかく習慣が身に付き、暑さに強い体になる。

#### 4 集団の配慮

個人の努力とともに集団の配慮が必要。選手の交代などを行い、暑さや身体活動強度に合わせて休憩を入れる。一人あたりの活動時間を短くする。活動スケジュールの中に水分と塩分の補給、休憩を入れる。

集団の盛り上がり、空間における人数・密度により気温は上昇する。イベント後の解散時など、出口付近で一気に温度が高くなる。集団の状態を確認し分散させるなど。

- ・ 監督者の配置                      ・ 休憩場所の確保                      ・ 冷たい飲料の準備
- ・ その日の暑さや身体活動強度に合わせた休憩の設定                      ・ 個人の体調の観察
- ・ 体調不良を気軽に言える雰囲気                      ・ 互いの声掛け

#### 5 部活や活動の特性を知る

部活動の場合



 学校行事等 部活動以外の場合



## 6 水分だけでなく塩分の摂取

汗をかく→水分のみを飲む→水分だけが増えて、「体の水は薄くなる」→体液のバランスが崩れる→塩分やイオンを失わないように、喉の渇きが止まり、余分な水分を尿で出そうとする→体液の量が回復しない→

自発性脱水を引き起こすので、100 g あたり 0.1~0.2 g の塩分を含む水分を補給するように。

イオン飲料は水よりも長く体内にキープされる。

市販のスポーツドリンクは塩分と水分をすばやく腸管から吸収を助ける糖質を含むので、運動時には摂取をしていきたい。