

# 暑さ指数に係る学校の生活指針について

※環境省の暑さ指数（子供）から判断する。

令和7年4月 佐世保市立江上小学校

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		江上小学校の生活指針
35℃ 以上	31 以上	<b>危険</b> (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。	② 体育（運動場・体育館）は中止。 ②水泳は可。10～20 分おきに休憩・水分補給を行う。水温 35℃以上の場合は中止 ③外の活動（理科の観察等）は15分程度までとし、必ず途中前後に水分補給を行う。
31～ 35℃	28～30	<b>嚴重警戒</b> (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。	①体育（運動場・体育館）は実施可。10～15 分おきに休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。途中必ず休憩・水分補給を行う。 ③外の活動は実施可。ただし、必ず途中前後に水分補給を行う。
28～ 31℃	25～27	<b>警戒</b> (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。	①体育（運動場・体育館）は実施可。途中積極的に休憩し、必ず途中に水分補給を行う。 ②水泳は可。積極的に休憩・水分補給を行う。 ③外の活動は実施可。ただし、積極的に休憩・水分補給を行う。
24～ 28℃	21～24	<b>注意</b> (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。	①体育（運動場・体育館）は実施可。積極的に休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。必要に応じ休憩・水分補給。 ③外の活動は実施可。ただし、必要に応じて休憩・水分補給を行う。
24℃ 未満	21 未満	<b>ほぼ安全</b> (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。	①体育（運動場・体育館）は実施可。必要に応じて休憩・水分補給を行う。 ②水泳は可。必要に応じ休憩・水分補給。 ③外の活動は実施可。ただし、必要に応じて休憩・水分補給を行う。

※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