

部活動における 熱中症対策

富山県高体連研究部
第2分科会

熱中症対策の意義

- 気温が30℃を超える日が長期化、範囲が拡大化している。
 - 学校における熱中症事故が毎年5000件程度発生している。
 - 熱中症は、短時間で生命にかかわる病気で、甘く考えることは許されない。
-
- 猛暑の中、生徒の安全な活動を維持していくためには、学校側が取り組むべきこととして、
 - ①熱中症に対する意識を高める。
 - ②有効な対策を講じていく必要がある。

1. 熱中症の症状

症状

軽症

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、
筋肉痛、筋肉の硬直

中等症

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
集中力や判断力の低下

重症

意識障害、痙攣発作

2. 熱中症の原因

環境

- ・ 気温
- ・ 湿度
- ・ 風通しが悪い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内

身体

- ・ 高齢者、乳幼児、肥満
- ・ からだに障害
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態
- ・ 体調不良

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい

3. 予防

身体や生活の調整 … 規則正しい生活を送る

- 毎日3回食事をする。（栄養のバランスを考える）
- 睡眠を十分に取る。（夜更かししない）

環境の整備 … 安全な活動環境を確保する

- 日陰を確保する。（帽子等を着用する）
- 飲み物や身体を冷やすものを準備する。
- 暑さ指数（WBGT）を確認する。
 - ※31℃以上（気温の目安は35℃以上）ないことを確認する。

4. 適切な処置法

熱中症が疑われる症状が発生した場合…

○風通しのよい日陰やクーラーの効いている室内に移動させる。

○衣服をゆるめ、楽な姿勢をとらせる。

○首や脇の下、太股の内側等の太い血管を冷却し、熱を下げる。

○冷やした水分と塩分を補給させる。

（経口補水液やスポーツドリンクが最適）

※嘔吐したり、水を飲めなかったり、反応がおかしかったりした場合は、ためらわず救急車を呼ぶ。

5. 暑さ指数 (WBGT) とは…

Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度

熱中症の危険度を判断する環境条件の指標

気温、湿度、日射・放射、風などの要素を取り入れた単位。
気温と同じく、℃で表示する。

暑さ指数と運動に関する指針

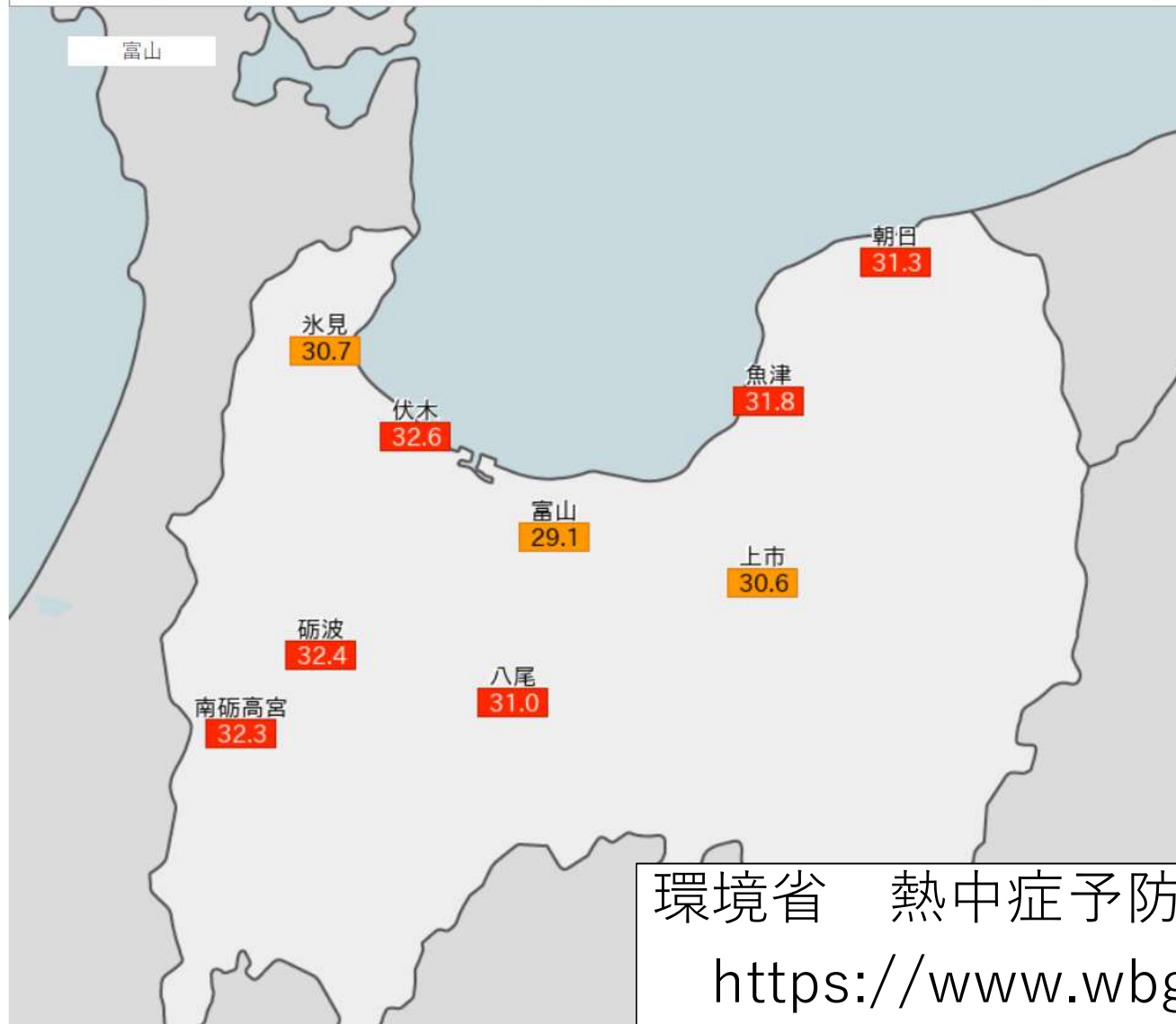
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	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。

環境省・文部科学省 学校における熱中症対策ガイドラインの手引きより

◀前の時刻

8月12日14時現在

次の時刻▶



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

6. 現在懸念されること

- 新型コロナウイルスが依然として流行している。
- 「新しい生活様式」の中での夏季の部活動の指導が求められる。

主な留意点

マスクの着用、ソーシャル・ディスタンスの確保、三密の回避

⇒練習や試合中にどれくらい守るのか？

7. 「新しい生活様式」における熱中症対策

①十分な身体的距離が確保できる場合は、マスク着用の必要はありません。

②気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、熱中症などの健康被害が発生するおそれがあるため、マスクを外してください。

③体育の授業においては、マスク着用の必要はありません。

ただし、十分な身体的距離がとれない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用しましょう。

文部科学省、学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルより

8. 熱中症対策に関するアンケート

対象：富山県高体連専門部 各競技顧問・生徒・部活動指導員

回答：1621件（顧問180件・生徒1432件・部活動指導員9件）

9. アンケート内容と読み取れたこと

① 熱中症の恐れがある夏季の練習の際、練習内容についてどのような調整をしていますか。

- 練習時間の短縮
- 練習開始時刻の変更
- 練習内容の負荷の軽減
- 通常練習よりこまめな休憩をとる
- 練習の中止
- 特に調整は行わなかった。



回答者別

0%

20%

40%

60%

80%

練習時間の短縮

練習開始時刻の変更

練習内容の負荷の軽減

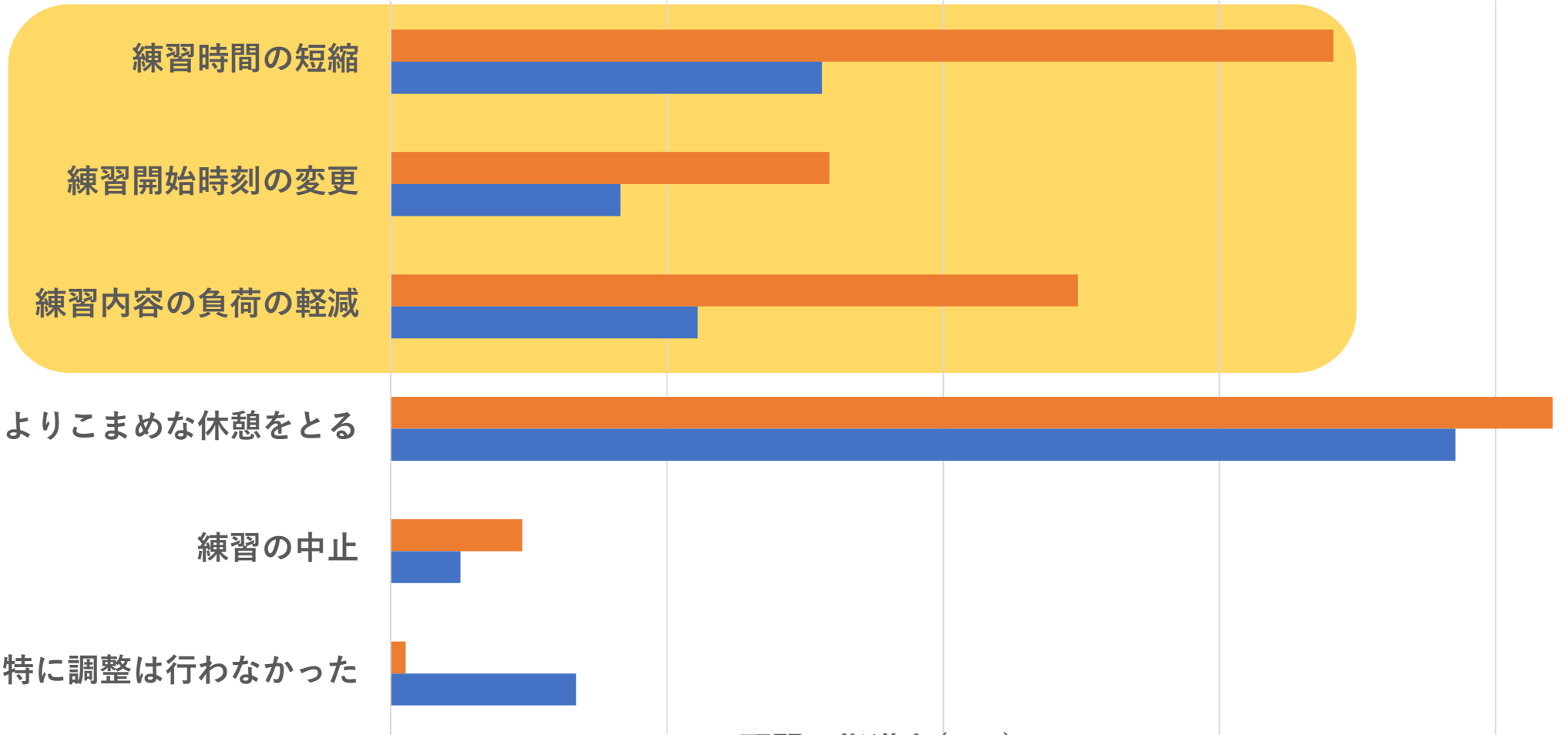
通常よりこまめな休憩をとる

練習の中止

特に調整は行わなかった

■ 顧問・指導者(189)

■ 生徒(1432)



ここから読み取れること…

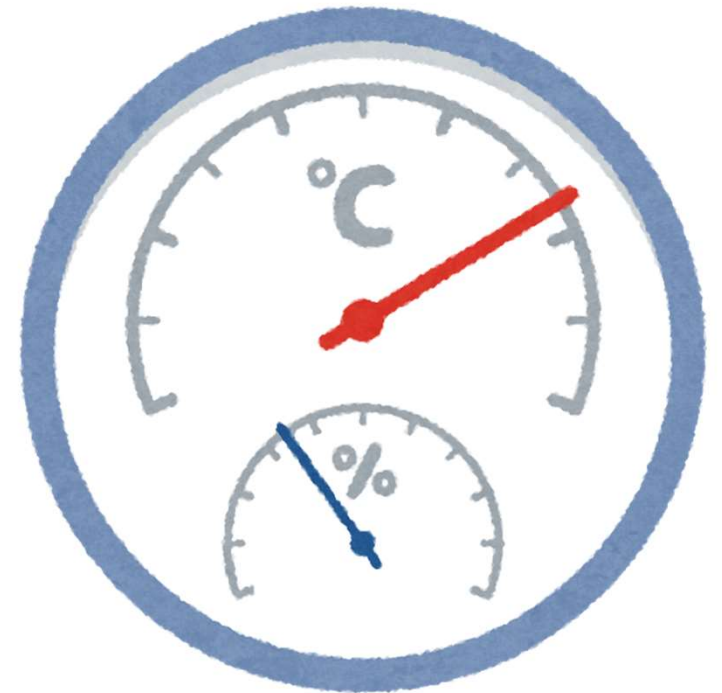
多くの指導者が夏季の練習内容に何らかの配慮を行っている

⇒練習内容が配慮されていると感じている生徒はその半数

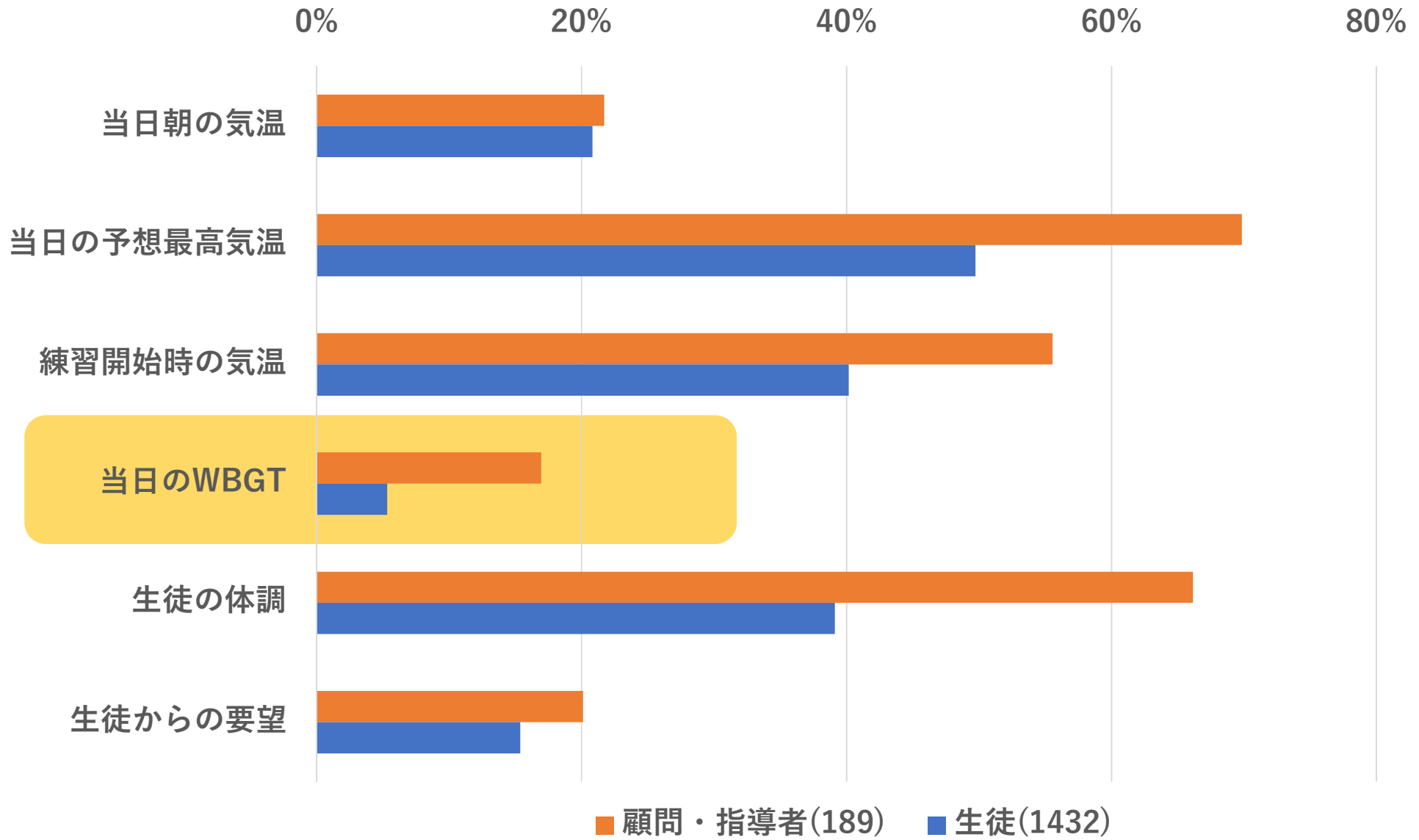
指導者と生徒との間に意識の乖離が見られる

② ①のような調整を行った際の判断基準について教えてください。

- 当日朝の気温
- 当日の予想最高気温
- 当日のWBGT
- 生徒の体調
- 生徒からの要望



回答者別



ここから読み取れること

- 暑さ指数（WBGT）の認識が低い⇒活用されていない
- 熱中症警戒アラート（富山県）

2021年 8回

2022年 4回

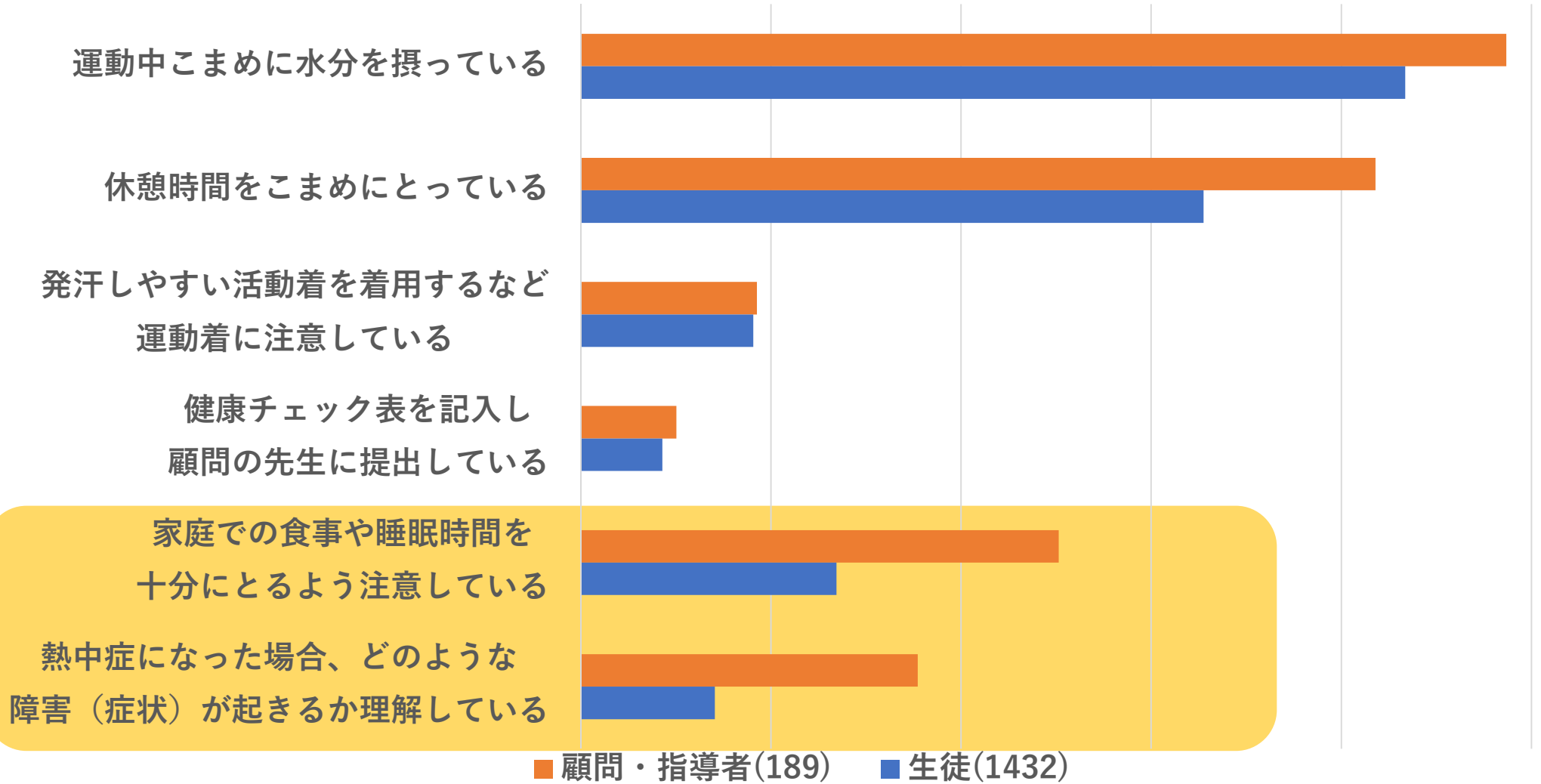
熱中症予防情報サイトの活用

③ あなたの学校や部活動では熱中症対策として、日頃からどのようなことを実施していますか。

- 運動中等にこまめに水分を摂っている
- 休憩時間をこまめにとっている
- 発汗しやすい活動着を着用するなど運動着に注意している
- 健康チェック表を記入し顧問の先生に提出している
- 家庭での食事や睡眠時間を充分にとるよう注意している
- 熱中症になった場合、どのような障害(症状)が起きるか理解している

回答者別

0% 20% 40% 60% 80% 100%



ここから読み取れること

- 夏休み中の生徒の生活

⇒体調管理が熱中症対策につながるという意識が低いのではないか。

- 熱中症への理解

⇒熱中症の症状についての知識が浅いのではないか。

生徒の意識向上と家庭の協力が必要。

10. アンケートの自由記述から

工夫していること

- 共通

- OS1、塩分タブレット、スポーツドリンクを摂取する。
- 個人で冷やしたタオルや氷嚢などを用意し、こまめに冷やす。
- 何かあった時のために携帯電話を携行する。
- 練習開始時刻を変更する。
- 休憩、給水間隔を短めにする。
- 通気性の良い服を着る。

- 屋外競技

- テントなどで意識的に日陰をつくっている。
- 帽子を着用している。
- 水を撒く。



- 屋内競技

- 大型扇風機や冷風機を活用する。
- うちわなどを用いる。
- 換気を心掛ける。



困りごと（自由回答）

- 設備面で不都合がある。
（日陰が用意できない、扇風機が足りない、製氷機が不足している）
- 熱中症への対応に不安がある。
- 練習試合を組んだ場合、一方的に中止できない。
- マスクをつけての活動とどう両立するか。

**顧問の努力ですべては解決できない。
⇒生徒への周知、保護者との連携**

11. まとめ

部活動指導者が持つておくべき考え

- ・ 指導者と生徒との意識の相違
- ・ 指導者の熱中症の知識
- ・ 生徒自身の理解（熱中症への知識）
- ・ 家庭との連携

ご清聴ありがとうございました