

本シートは、気温や湿度が高い時や高くなることが予想される時に活用します。

活動の場面	熱中症指数計等を活用し、暑さ指数を確認します。							
校外走 (長距離走)	月	日	時	分	気温	湿度	暑さ指数	運動の指針
					°C	%	°C	

【熱中症予防のための運動の指針】

暑さ指数	21°C未満	21°C以上	25°C以上	28°C以上	31°C以上
運動の指針	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	運動は原則中止
	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動中止	特別の場合以外中止

区分	確認事項	確認
練習計画・練習方法	体力を段階的に養う練習計画に基づいた内容となっています。	
	【注意】急に運動の強度を高めたり運動量を増やしたりするなど、過度な負荷がかからないように配慮しましょう。	
	運動の強度や運動量は、個々の生徒にとって適切な内容となっています。	
	【注意】軽めの練習が続いていた後の練習時や、特に受験等で体力が低下している1年生に対しては十分配慮しましょう。	
	暑くなる場合、暑い時間帯の回避、時間短縮、運動の強度や運動量の軽減等の配慮をします。	
	【参考】「熱中症予防情報サイト」を検索すると、市内の暑さ指数の実況と予測の数値を確認することができます。	
活動前（事前指導）	無理のないペースでの集団走を行うなど練習の仕方を工夫します。	
	【注意】緊急時の対応に備え、生徒が孤立することなく、観察者や生徒間で体調の悪化に気付くことができる体制をつくりましょう。	
	個々の生徒の健康状態を確認します。	
	【注意】現在の体調を把握するとともに、朝食の摂取や睡眠の状況を確認し、必要に応じて無理をさせないよう指示をしましょう。	
	活動前に水分補給をさせるとともに、活動中に適宜水分補給をするよう指示します。	
	【注意】活動前に水分補給をしているか見届けましょう。活動中に水分補給ができる箇所を複数設置し、その場所を周知させましょう。	
活動時	活動時体調が悪くなった場合は無理をせず、自ら活動を辞退するように指示します。	
	【注意】辞退するよう指示した場合でも、活動に競走の要素を取り入れることで、無理をしてしまう生徒もいることを念頭におきましょう。	
	緊急時における連絡体制について指示します。	
	【注意】観察者（顧問やマネージャー等）を複数配置し、その配置場所等を周知させましょう。	
	軽装（必要に応じて着帽）で運動に取り組むよう指示します。	
	【注意】軽装でない場合は、上着等を脱ぐよう指示しましょう。	
事故発生時	個々の健康状態を把握し、緊急時に迅速に対応することができる体制が整えられています。	
	【注意】観察者はできるだけ複数配置するなど、健康状態の把握に努めるとともに、体調悪化時には運動を中止するよう指示しましょう。	
	生徒が適宜水分補給をすることができる環境が整えられています。	
事故発生時	【注意】給水ポイントは、できるだけ複数設置しましょう。	
	迅速かつ的確に応急措置を講じることができる体制が整えられています。	
	【注意】迅速に体温を下げるができるよう、水や濡れタオル、氷、アイスパック等を用意しておきましょう。裏面「熱中症対応フロー」参照	
事故発生時	校内及び医療機関、保護者等に連絡することができる体制が整えられています。	
	【注意】校内（管理職や養護教諭等）や医療機関、保護者の連絡先を、すぐに確認することができるようにしておきましょう。	

