

Prevention of Heat Stroke Accidents in School Educational Activities

According to the Japan Meteorological Agency, midsummer days of 30°C or higher and extremely hot days of 35°C or higher are expected to continue this summer, increasing the risk of heat stroke.

Schools will make efforts to prevent heat stroke accidents by measuring WBGT, consciously replenishing water, taking frequent breaks in the shade, and properly using air conditioning indoors. As a measure to prevent heat stroke at home, we would like to ask you to "go to bed early, get up early, and eat breakfast".

【Measures based on heat index (WBGT)】

(1) When the heat index (WBGT) of the activity location is 31°C or higher

⇒ “Exercise should be stopped.”

(2) When the heat index (WBGT) of the activity location is between 28°C and 31°C

⇒ “Due to the high risk of heat stroke, avoid strenuous exercise or exercise that easily raises body temperature, and stop exercise if necessary.”

(3) Participation in various tournaments in club activities

⇒ “Follow the instructions of the tournament organizers.”

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

| 暑さ指数 (WBGT)による 基準域 | 注意すべき生活 活動の目安 ^{*1} | 日常生活における 注意事項 ^{*1} | 熱中症予防運動指針 ^{*2} |
|--------------------------|--------------------------------|---|---|
| 危険 31以上 | すべての生活 活動でおこる 危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 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。 |
| 厳重警戒 28以上 31未満 | | 外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 警戒 25以上 28未満 | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。 | 警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので、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。 |
| 注意 25未満 | 強い生活活動でおこる危険性 | 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。 | 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。 |

^{*1} 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{*2} 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)

