

学校教育活動における熱中症事故防止について
Tungkol sa pag-iingat laban sa heat stroke sa school activities

Ayon sa Japan Meteorological Agency, ang summer ngayong taon ay inaasahang magiging isa na namang mainit, may mga araw na hihigit sa 30°C ang temperature at may mga araw din na hihigit sa 35°C at ito ay inaasahang magpapatuloy at magpapataas ng panganib ng heat stroke. Dito sa paaralan ay gagawin namin ang lahat ng pag-iingat upang makaiwas sa heat stroke habang isinasagawa ang mga aktibidad. Gaya ng pagsukat ng WBGT, madalas at sadyang pag-inom, pag-papahinga sa lilim at wastong paggamit ng aircon. Sa tahanan, mangyaring paalalahanan ang inyong anak na matulog ng maaga, gumising ng maaga at kumain ng almusal bilang panlaban sa heat stroke.

Note

Tugon batay sa heat index (WBGT)

Kapag ang temperature at index ng (WBGT) sa location ay nasa 31°C pataas.

⇒ 「Ika-cancel ang exercise/sports activity」

(1) (1) Kung saan ang heat index (WBGT) ng location ng aktibidad ay nasa pagitan ng 28°C at 31°C

⇒ 「Dahil sa mataas na panganib ng heat stroke, iwasan ang heavy exercise o ehersisyo na madaling magpapataas ng temperatura ng katawan, at ihihinto ito kung kinakailangan」

(2) Pakikilahok sa iba't ibang mga competition sa mga aktibidad ng club

⇒ 「Susundin ang mga tagubilin ng mga organizer ng tournament」

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高い。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} 日本生気象学会「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)

