

SOBRE LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES POR GOLPES DE CALOR EN LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS ESCOLARES

Según el anuncio de la Agencia Meteorológica, este año también se espera un verano de intenso calor. Se prevén días de verano con temperaturas superiores a 30°C, e incluso días extremadamente calurosos con temperaturas superiores a 35°C, lo que aumentará el riesgo de golpes de calor. En nuestra escuela, mediremos la temperatura usando el índice WBGT (también conocido como índice TGBH: temperatura de globo y bulbo húmedo) y tomaremos medidas para prevenir accidentes por golpes de calor, como promover la hidratación consciente, tomar descansos frecuentes en la sombra y utilizar adecuadamente el aire acondicionado en el interior de la escuela. Pedimos que tomen medidas para prevenir golpes de calor en casa también, esforzándose en “acostarse temprano, levantarse temprano, y desayunar”.

Detalles

【Precauciones basadas en el índice de calor (WBGT)】

- (1) Si el índice de calor (WBGT) en el lugar de actividad supera los 31°C:
⇒ “Suspende el ejercicio”.

- (2) Si el índice de calor (WBGT) en el lugar de actividad es de 28°C o más y menos de 31°C:
⇒ “Debido a un alto riesgo de golpe de calor, se deben evitar las actividades físicas intensas o aquellas que aumenten fácilmente la temperatura corporal, y suspender el ejercicio si es necesario”.

- (3) La participación en las diversas competiciones de las actividades de los clubes:
⇒ “Seguir las instrucciones del organizador de la competición”.

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。
嚴重警戒 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。	嚴重警戒(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)

