

課外活動団体の参加者のみなさんへ

課外活動の実施にあたっては、日頃から注意していただいているところですが、休日・時間外など職員が不在の場合もあります。熱中症の危険がある夏季の期間について、各団体一層の注意と場合によっては活動を中止する、屋内の涼しい環境で別の方法で行うなど検討や対応を行ってください。

課外活動を行う上での熱中症予防に伴う資料を掲載しています。各団体においては、これに併せ、必要に応じて

・活動前、後には必ず体調の確認（睡眠時間や活動前の状況など）を全員で行う。

・夏季期間は10～15分単位で休憩、水分補給の時間を確保する

など、活動時間や天候・気温等に合わせてルールを決めていただき、活動に取り組んでください。

体調不良者が活動をやめやすい環境の構築、クールダウンできる環境を整え、万全の体制で活動を行っていただきますようお願いいたします。

休憩時は、学内では体育施設以外の涼める場所、図書館やラーニングコモンズなど少しでも涼のある場所の利用も検討してください。

【環境省】熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

・湿球黒球温度 (WBGT) 観測地: 豊田市

[https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?](https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=05&prefecture=51&point=51116)

[region=05&prefecture=51&point=51116](https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=05&prefecture=51&point=51116)

【厚生労働省】熱中症予防のための情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/

[kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

・熱中症予防運動指針

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/>

[tabid922.html](https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html)

◎緊急時の対応用具の準備と連絡先の作成

緊急時に速やかな対応ができるよう、用具や連絡先一覧などの準備・確認をしておくこと。

「課外活動_その2◎熱中症予防に伴うチェック項目」を参考に使用して確認してください。

●緊急時の対応用具

経口補水液またはスポーツドリンク

氷・冷水

●緊急連絡先の作成

部活・サークル員の救急連絡先一覧の作成

大学への連絡先一覧の作成

上記以外に

・スポーツ活動の円滑な推進のため、スポーツ関連の保険に加入すること。

◎その他として(重要)

●練習等開始前に体調が少しでも悪いと訴えがあった者が欠席しやすい環境を作ること!

●無理をせず、本日は練習等を中止するという判断も大切

●各自体調が少しでも悪いと思ったら、ラーニングコモンズ等体育施設以外の建物で休憩を取ること。

◎救急車を呼ぶ際の注意(消防から聞かれることなど)

● 搬送される人数

● 搬送される人の氏名、性別、年齢など

● 傷病が発生した場所(グラウンドのどこかなど)

● 傷病が発生した状況(例:〇〇部の練習中, 部員同士が衝突して倒れたなど)

● 現在の状態(例:意識はある、自力で歩けない、などを簡略に)

● 連絡した人の氏名と連絡先

上記以外に

1. 救急車がスムーズに現場へ到着できるよう誘導ルートを考え、人の配置を行う。

2. 救急車に同伴する人を確保する(マネージャーなどが引率することが多い)。

3. 病院へ保護者などが到着後、引き渡した場合、同伴者が帰って来られるよう交通手段を確保すること。

◎熱中症予防に伴うチェック項目

[【環境省】熱中症予防情報サイト](#)

[【厚生労働省】熱中症予防のための情報・資料サイト](#)

・あなた個人や課外活動のチームの状況について、下記の点を確認しましょう。
実施済みの項目に☑をつけ、複数の☑が付くようチームで話し合ってください。

1. リスクマネジメント体制の構築

- チェック項目について、クラブ・サークルで話し合う
- 責任者は活動現場にいる部長・主将もしくは主務であることを自覚する

2. 温熱環境

- 湿球黒球温度 (WBGT) を確認し、熱中症予防運動指針に従い、活動を開始する
[湿球黒球温度 \(WBGT\) 観測地：豊田市](#)
[熱中症予防運動指針](#)
- 屋外では日陰をつくり、テントがある団体は設置をする
- 体育館など屋内施設では、定期的な換気を行う

3. 体調管理

- 体調が悪いときは、無理をせずに休む
- 活動前の尿の色が濃い色であれば、脱水状態と自覚し、意識的に水分補給をする

4. 活動内容

- 活動に不慣れな新生入生、新入部員に配慮した活動内容とする
- 猛暑、急な暑さや休み明けには活動時間を短くする
- 試験期間直後に練習試合を組むなど、無理な年間スケジュールを立てない

5. 水分・塩分補給

- 塩分が摂れるように準備をする
- 活動前に水分補給をする
- 活動中は20～30分に1度は水分・塩分補給を行う
- 水分・塩分補給はいつでも自由に行う

6. 熱中症発症後の活動再開

- 熱中症の症状を知っている
- 熱中症の症状が出たときは、活動は再開しない

7. 応急処置と救急搬送

- 経口補水液かスポーツドリンク、氷を準備する
- 救急車を呼ばなければならないような熱中症症状を見逃さない
- 救急車の誘導は部員何人がどこに立つかなどを決める

8. 救急搬送後の対応・連絡

- 大学(守衛所)・学生支援課等の電話番号を把握する
守衛所：(0566)26-2100、学生支援課(0566)26-2173
- 顧問教員や監督の電話番号は分かっている
- 部員の緊急連絡先一覧を作成する

参考にしてください！：暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省）

学内の以下の箇所に温湿度計を設置しています。活動の際は、必ず確認を行い参考にしてください。

・第一体育館　・第二体育館　・体育館附属棟　・武道場　・トレーニングセンター　・陸上競技場前器具庫

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度	注意すべき活動 の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針 (日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』)
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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
21～25℃	18～21℃	24～28℃	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。

【熱中症予防】

○気温・湿度が高い日、場所において活動を行う場合は、こまめな水分・塩分補給、適度な休憩等、熱中症予防に努めてください。
また、寝不足や不規則な生活をするということがないように、日頃から体調管理・規則正しい生活をするよう心掛けてください。

○WBGT値（暑さ指数）を活用してください。環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) でWBGT値の実況と予測を見ることができます。
目安としてWBGT値が28度を超えると熱中症を発症しやすくなると言われ、高い時はいつも以上に気を付ける必要があります。

WBGT値とは

熱中症を予防することを目的として提案された指標であり、暑熱環境による熱ストレスの評価を行う指数。

日本生気象学会公表の「日常生活に関する指針」では、WBGT値28以上31未満を「**嚴重警戒**」、31以上を「**危険**」と区分。

【熱中症対応フロー（学生）】

●周りの者で熱中症と疑われる症状がみられる場合
(熱中症を疑う症状が自分にみられる場合は周りにその旨を伝える)

