

堺小熱中症対応ガイド

	乾球温度	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針	本校の対応
レベル5	35℃以上	全ての生活活動で起こる危険性	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。	原則、左記の通り
レベル4	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分おきに休憩を取り水分・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。	屋外での活動を中止 屋内の運動については原則、左記の通り
レベル3	28～31℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	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） 熱中症の危険性が増すので、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取る。	積極的に <u>休憩</u> をとり、適宜水分補給を行う。
レベル2	24～28℃	強い生活活動で起こる危険性	一般には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。	積極的に水分補給
レベル1	24℃以下			ほぼ安全（適宜水分補給） 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。	適宜水分補給

※気温が上がり始めた場合、登下校中・授業中の首に巻く保冷タオル等についてはOKとしています。

※運動会やマラソン記録会の取組期間については水のみではなく、お茶やスポーツドリンクについてもOKとしています。