

## 佐賀県少年自然の家 熱中症対策について

令和6年7月

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分等のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。

佐賀県少年自然の家では活動の実施を利用団体の判断に任せているところですが、WBGT（暑さ指数）が31を超えると予測される場合などは、利用者の皆様の安全のため、活動プログラムの中止及び代替のプログラムを提案させていただくことがあります。

WBGTが31に満たない場合でも、熱中症を発症する可能性は十分にありますので、各団体で対策をお願いします。また、施設では熱中症予防のための準備をしていますので、御活用ください。

利用団体をお願いする対策	北山少年自然の家での対策
<ul style="list-style-type: none"><li>・体調がすぐれない場合は、活動を控えてください。</li><li>・各自飲み物、帽子、タオル、冷感グッズ、通気性の良い服等を準備し、装備してください。</li><li>・適宜休憩をとり、適切な水分補給を呼び掛けてください。汗からは水分だけでなく塩分も失われるため、スポーツドリンクやタブレットなどを利用して、塩分も補給すると良いです。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・こまめに熱中症に関する情報（気温や天気予報）を提供します。</li><li>・自動販売機（生活棟1階・研修棟入り口）があります。</li><li>・食堂で麦茶の提供と氷の販売をしています。量には限りがありますので職員にご相談ください。</li><li>・施設内には以下の救急用品を準備しています。必要な時は職員にお声がけください。 タオル、保冷剤、担架（保健室）、 車いす（保健室） AED（事務室前）</li></ul>

## 熱中症予防運動指針

気温 (参考)	WBGT (暑さ指数)		
35℃以上	31 以上	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。
31℃以上 35℃未満	28 以上 31 未満	厳重注意 (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。
28℃以上 31℃未満	25 以上 28 未満	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。
24℃以上 28℃未満	21 以上 25 未満	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。
24℃未満	21 未満	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。

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」より