

熱中症予防のための 対策マニュアル

群馬県立東毛青少年自然の家

熱中症予防に係る野外活動実施判断基準

群馬県立東毛青少年自然の家

1 実施期間 5月～10月

2 判断手順

熱中症の危険があると予測されるときは、次の手順に従い、利用団体代表者が、利用者の実態や健康を考慮し、所員と協議のうえ、野外活動実施を判断する。

- (1) 所員はインターネットの天気予報、熱中症予防情報サイト等を活用して気温や湿度、注意報・警報の情報を収集し、利用団体代表者に情報提供する。
- (2) 野外活動実施予定時刻の1時間前に、東毛青少年自然の家に設置したWBGT計の暑さ指数を確認し、利用団体代表者と所員が野外活動実施の可否について協議する。(必要に応じて暑さ指数の確認と協議を複数回行う。)
- (3) 利用団体代表者は別紙「運動に関する指針」を基準に野外活動実施の可否を判断する。ただし、東毛青少年自然の家は、暑さ指数31以上の場合は野外活動の中止を勧告することができる。

3 実施時の対応（嚴重警戒時）

暑さ指数が28以上のときに実施する場合、以下のように熱中症発生時に備える。

- ① 利用団体代表者と所員とが、別紙「熱中症が発生したら」をもとに熱中症発生時のフローを確認する。
- ② 利用団体指導者は無線機を携行する。
- ③ 利用団体の看護対応者が、救護本部としてロビー等（事務室に速やかに連絡できる場所）に待機する。
- ④ 利用団体は、水分補給用の飲料と塩分補給用のタブレット等を用意する。
- ⑤ 利用団体は、経口補水液を用意する。
- ⑥ 東毛青少年自然の家は、冷房の効いた部屋を用意する。
- ⑦ 東毛青少年自然の家は、氷嚢等の体を冷やせるものを用意する。
- ⑧ 所員は事務室に2名以上在室する。
- ⑨ 事務室の電話は、最低1回線はすぐ使用できる状態を保ち、消防および関係者に速やかに連絡できる体制をとる。

本規定は、「野外活動「登山・ウォークラリー等」実施判断基準」の別葉である。

令和6年6月22日作成
令和8年3月 1日改訂

運動に関する指針

熱中症予防運動指針		暑さ指数 (WBGT)	気温 (参考)
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。 【原則として登山・ウォークラリー等は中止。】			
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。 【登山・ウォークラリー等は利用団体と東毛青少年自然の家の熱中症対策により実施可能。】			
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。 【登山・ウォークラリー等は利用団体と東毛青少年自然の家の熱中症対策により実施可能。】			
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。			
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。			

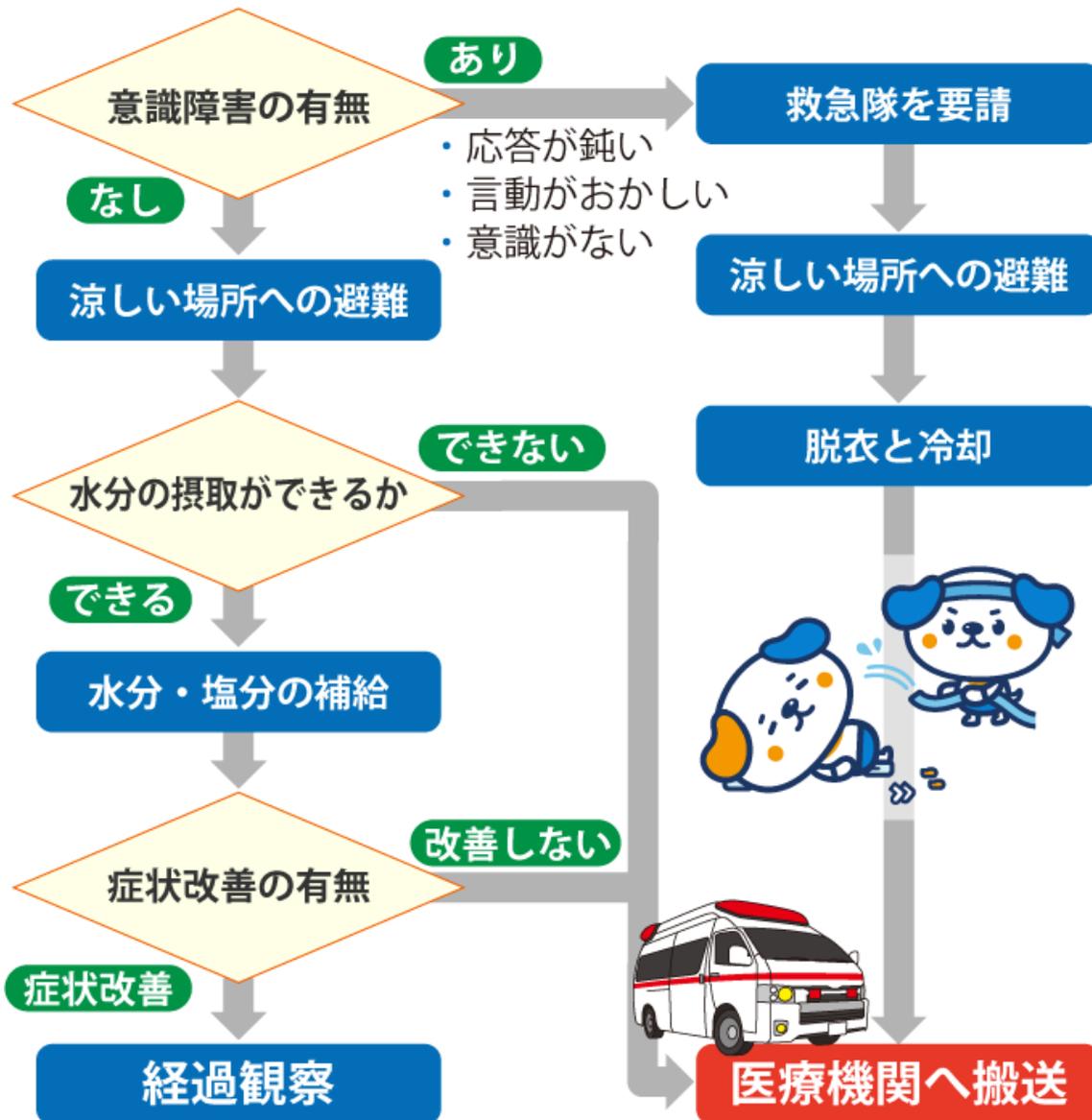
※暑さに弱い人とは・・・体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 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)より 【 】は東毛青少年自然の家による追記

熱中症が発生したら

熱中症の症状が現れた場合には、以下のとおり対処しましょう。

当初は軽症であっても、症状が進行することもあるので適切な対処が必要となります。



(公財) 日本スポーツ安全協会より

※救急要請の際は、携帯電話の使用は避け、必ず事務室の固定電話を使用する。

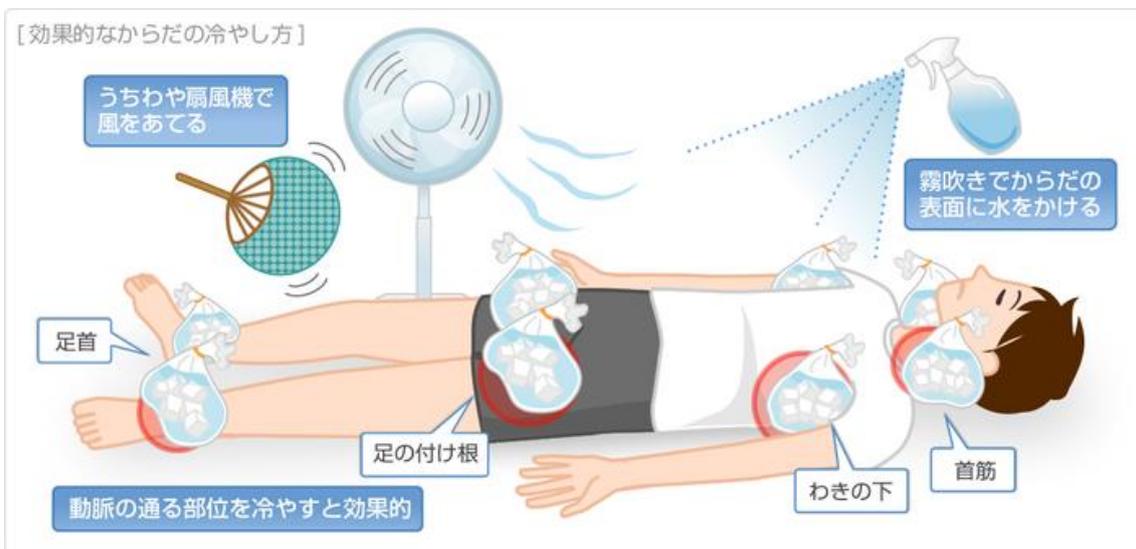
効果的な体の冷やし方

1. 保冷剤や氷嚢(ひょうのう)などを押し当てて冷やす

皮膚を通して静脈血を冷やすと、大量の冷えた血液が体内に戻り、効果的に体内を冷やすことができる。

最も基本的な「三大局所冷却」

- (1) 前頸部の両脇(ぜんけいぶ：首の前面の左右)
- (2) 腋窩部(えきかぶ：両脇の下)
- (3) 鼠径部(そけいぶ：脚の付け根の前面)



2. 水しぶきを体にかけてから風を当てる（気化熱を利用する）

人肌程度の水温で行う。

極端に冷たい水を使うと、人間は逆に熱を生み出そうとしてしまう。

体温が下がったときに口や体ががたがた震える現象と同じ。