

熱中症に気をつけよう！

※ 駒場キャンパスにて熱中症患者が、
7/7(日) 3件、7/10(水) 2件発生しました。

日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう
- (2) 服装を工夫しましょう
- (3) こまめに水分を補給しましょう
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう
- (6) 個人の条件を考慮しましょう
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

スポーツするあたしたちは
いつも水分と塩分を
補給ね！



スポーツ活動における熱中症対策

- (1) 環境条件に応じて運動しましょう
- (2) こまめに水分を補給しましょう
- (3) 計画的に休憩し、暑さに徐々に慣らしましょう
- (4) 個人の条件や体調を考慮しましょう
- (5) 服装は軽装とし、直射日光は帽子で避ける
- (6) 具合が悪くなった場合は早めに措置しましょう

緊急時の連絡先

平日の昼間

教養学部学生支援課(アトミニ棟1階)

TEL:03-5454-6074

それ以外の時間帯

正門守衛所

TEL:03-5454-6666

熱中症予防のための運動指針

(日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」1994より)

スポーツ活動による熱中症は、適切な予防措置により防げるものです。熱中症の発生は環境の条件、運動の条件、個人の条件が関係しています。

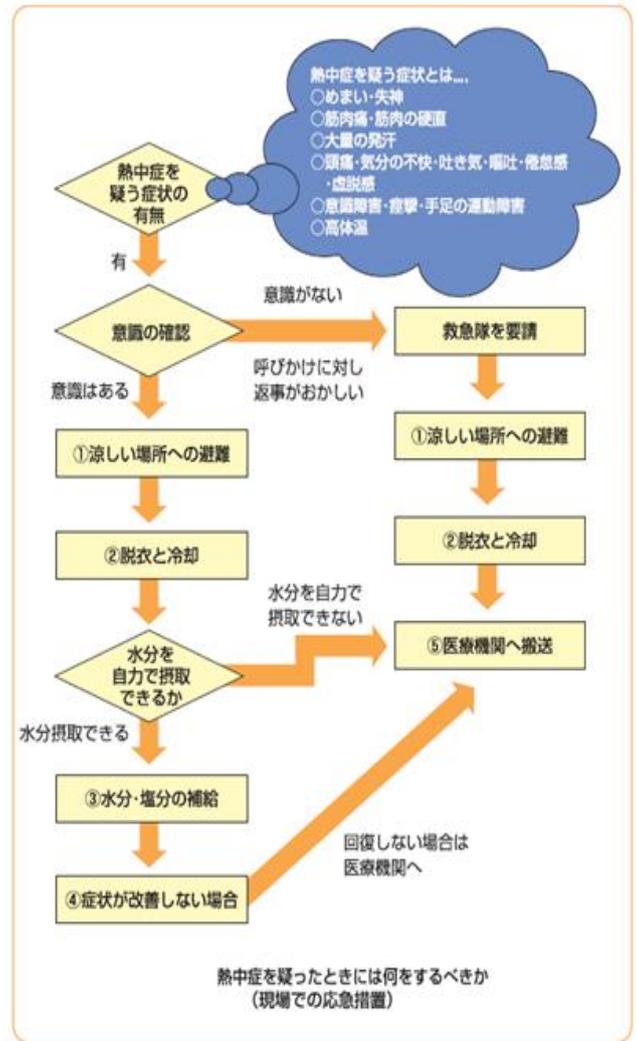
まず、環境条件(気温と湿度)を把握しましょう。

環境条件次第では、スポーツ活動は自粛しましょう！

| WBGT (°C) | 湿球温 (°C) | 乾球温 (°C) | 熱中症予防のための運動指針 | |
|-----------|----------|----------|----------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 運動は原則中止 | 特別の場合以外は中止。 |
| 28 | 24 | 31 | 嚴重警戒 激運動中止 | 激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。 |
| 25 | 21 | 28 | 警戒 積極的休息 | 積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。 |
| 21 | 18 | 24 | 注意 積極的水分補給 | 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。 |
| | | | ほぼ安全 適宜水分補給 | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。 |

WBGT (湿球黒球温度)
 屋外: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度
 室内: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度
 ○ 環境条件の評価はWBGTが望ましい。
 ○ 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考に。
 ○ 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

熱中症を疑ったときには何をすべきか？



熱中症予防五カ条

- 第1条**
環境条件に合わせて運動する。
- 第2条**
できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける。
- 第3条**
暑さにならす
- 第4条**
こまめに水分補給する
- 第5条**
暑さに弱い人はとくに注意！！