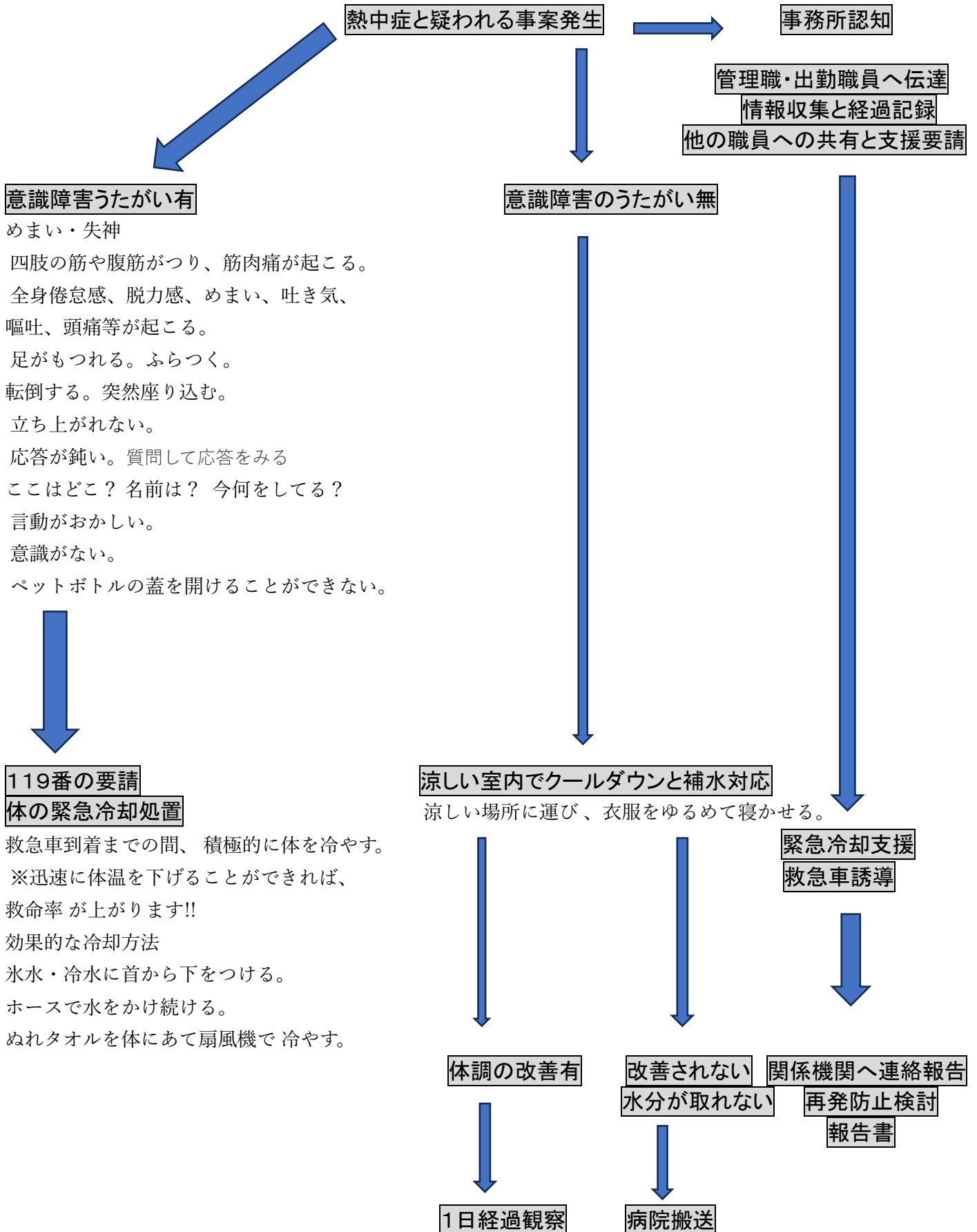


熱中症ガイドマニュアル 2024.05 版

事案発生対応



熱中症予防対策

熱中症の危険度を判断する環境条件の指標に暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)があります。

暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。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。
28～31℃		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℃	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充分に休憩を取り入れる。	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。
21～25℃	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。

(*1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

暑さ指数と活動とその対策

危険(WBGT31以上)

日差しにさらされる活動は、活動の変更や中止を含め、徹底した予防対策必要

厳重警戒(WBGT28以上31未満)

日差しにさらされ続ける活動での十分な予防対策必要

警戒(WBGT25以上28未満)

アドベンチャーラリー、室内公式雪合戦、ツリーイングなどの活動での十分な予防対策必要

注意(WBGT25未満)

登山、ロゲイニングなどの活動での十分な予防対策必要

熱中症予防対策とは、WBGT値の鑑み、活動や内容の軽減や変更、こまめな水分補給と水分量の確認、ミストシャワーの設置、日よけテントの設置など。

計測と記録

・暑さ指数(WBGT)の把握と共有 暑さ指数(WBGT)の測定場所は、ホール棟玄関前、キャンプ場管理棟前、モバイル熱中症計3台で測定する。測定するタイミングは、天気予報、気象情報で熱中症警戒情報が発令された日の、利用者活動時間帯8時、10時、12時、14時、16時、20時に記録(業務日誌)し、職員、利用者へホームページ、無線、館内放送等で伝達する。

その他

- ・職員への啓発 職員で熱中症とその予防について共通理解を図る
- ・利用者への指導 オリエンテーションで自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。
- ・実情に応じた対策 近年の最高気温の変化や熱中症発生状況等を確認し、とちのき村の実情に応じた対策を検討する。
- ・体調不良を受け入れる文化の醸成 気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成する。
- ・情報収集と共有 熱中症予防に係る日々の情報収集(熱中症予防情報配信メール(設定: 兎和野高原標高540m地点)・天気予報・気象情報・熱中症計)の手段と職員への伝達方法を整備する。
- ・暑さ指数(WBGT)を基準とした運動・行動の指針を設定 既存の指標を参考に、活動や各種行事の指針を予め設定する。

日々の熱中症対策のための体制整備 熱中症警戒アラート発表時の対応も含め、設定した指針に基づき、日々、活動や各種行事での対策を決定・指示する体制を整備する。

熱中症特別警戒アラート

全ての方が自ら涼しい環境で過ごすとともに、高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか確認してください。また、管理者は、全ての方が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更(リモートワークへの変更を含む。)等を判断してください。

熱中症警戒アラート

熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう。室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。
こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
皆で、身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう(皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。)

利用者への情報提供 熱中症対策に係る利用者の理解醸成のため、熱中症対策を利用者とも共有する。