

当法人における熱中症予防に対する指針について

連日の猛暑で、全国各地で発生する熱中症の件数の多さを鑑み、「暑さ指数（WBGT）」を参考にした当法人の暑さ対策についての指針を以下のとおり決定いたしました。

<一般社団法人チャイルドライフにおける暑さ対策指針>

○各事業所が設置してある近隣の暑さ指数を毎日確認し、暑さ指数に応じて以下の対策をとります。

- ・暑さ指数が31℃以上の場合は外遊び等の屋外活動を中止します。（課外活動、遠足を含む）
- ・暑さ指数が28～31℃の場合においては、必要に応じて屋外での運動制限を指示します。

（参考）

日常生活に関する指針		
温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (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。
厳重警戒 (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。
警戒 (25～28℃※)	中等度異常の生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	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。
※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。		

運動に関する指針			
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)		熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。

上記2つの表は、環境省 熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>) より引用