

もんだい

問題 3 3 【解答】

かいとう

< 6月23日(月) >



ほんこう あんぜん あんしん がっこう つと しゃしん きぐ
本校は安全・安心な学校づくりに努めていますが、写真の器具は

なに はか
何を測るためのものでしょうか？

こた

答え ①暑さ指数

あつ

しすう

かいせつ 【解説】

あつ しすう はか そくていき
暑さ指数を図るための測定器です。

ねっちゅうしょうよぼううんどうしん もと
熱中症予防運動指針に基づき、

かつどう おこな
活動を行っていきます。

熱中症予防運動指針		
WBGT ¹⁾	運動強度 ²⁾	暑さ指数 ³⁾
31	27	35
28	24	31
25	21	28
21	18	24

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。
嚴重警戒 (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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
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。
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。
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。

1) 運動条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
3) 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。

出典 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会 (令和元年5月20日) より