

部活動における熱中症予防の対策と対応について

令和7年7月
金沢市立額中学校

夏季の部活動における熱中症予防のための対応です。原則、運動部・文化部問わず全ての部活動にて以下のように対応いたします。昨今の気温の高さは、健康被害につながりかねない状況にあります。かけがえのない命を守るための対応です。ご一読いただき、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

【平日】 原則2時間

熱中症警戒アラート	30分短縮(1時間30分)
	活動例【20分(活動)－10分(休憩)－20分(活動)－10分(休憩)－20分(活動)－10分(休憩)】 ※休憩時はできるだけ涼しい環境で水分補給等をさせる(活動終了後にもクールダウンなどリカバリーさせて帰宅させる)
熱中症特別警戒アラート	活動中止

【休日・夏休み】 原則3時間

熱中症警戒アラート	1時間短縮(2時間)
	活動例【20分(活動)－10分(休憩)－20分(活動)－10分(休憩)－20分(活動)－10分(休憩)－20分(活動)－10分(休憩)】 ※休憩時はできるだけ涼しい環境で水分補給等をさせる(活動終了後にもクールダウンなどリカバリーさせて帰宅させる)
熱中症特別警戒アラート	活動中止

【その他注意事項】

- 活動場所での計測でWBGTが31を超えた場合は、活動を中止するか、場所を変えて安全な環境で活動を継続する。
- 練習試合や大会については、責任者による判断にて実施の可否を判断する。
- 活動場所やその活動内容によって、顧問等が限界と判断し得る環境・状況にある場合には中止することがある。

【ご家庭にお願い】

- お子様の体調管理にご協力をお願いします。体調が悪い時は決して無理をさせないようにしてください。
- 特に運動を伴う活動の場合は、睡眠不足や朝食抜きは熱中症リスクが高まります。常に注意喚起をお願いします。
- 十分な水分(スポーツドリンク可)をご準備ください。