

綾南幼稚園 暑い時期の屋外活動に関する指針（令和6年度版）

気温	暑さ指数	運動に関する指針 出典：環境省 熱中症予防サイト	日常生活に関する指針	綾南幼稚園としての指針
	35以上	命の危険 熱中症特別警戒 アラート発表 涼しい環境以外では、原則運動を行わない等の対策の徹底。	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エアコン等により涼しい環境で過ごせているか	・ 屋外でのすべての活動を禁止 とする。
35°C以上	31以上	危険 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。	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。	・ 屋外でのすべての活動を中止 とする。 ・冷房の効いた涼しい室内で過ごす。 ・室内であっても、冷房の効いていない、大人が見ていない場所で長時間子どもが過ごすことのないように注意する。
31~35°C	28~31	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・塩分の補給を行う。熱中症弱者（※）は運動を軽減または中止。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	・ 屋外での走る、踊るなど激しい運動を伴う活動および長時間（30分以上）にわたる活動を中止 とする。 ・その他活動についても屋外でなければできないか、今どうしても必要かを検討する。 ・休憩と水分補給を意識的に行う（10~20分間隔）
28~31°C	25~28	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。	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。	・体調不良や睡眠不足の子に注意しながら活動する。 ・日陰や風通しの良い場所を選んで活動する。 ・休憩と水分補給を意識的に行う（20~30分間隔）
24~28°C	21~25	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。	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。	・体調不良や睡眠不足の子に注意しながら活動する。 ・日陰や風通しの良い場所を選んで活動する。 ・活動の切れ目で必ず水分補給を行う。
24°C未満	21未満	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。		・適宜、水分補給を促す。

※熱中症弱者：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

- ◇子どもは大人より暑さに弱い
子どもは体温調節機能が未発達で、体に熱がこもりやすい！
- ◇照り返しの影響を受けやすい
大人よりも身長が低いので、地面からの照り返しを受けやすい。大人に比べて+3°C！
- ◇自分では予防できない
体調の変化に気づきにくい。大人が気づいてあげるしかない！

- ◇熱中症の症状
 - ・めまいや顔のほてり
 - ・体温が高い
 - ・体のだるさや吐き気
 - ・皮膚の異常
 - ・呼びかけに反応しない
 - ・水分補給ができない

- ◇もしも熱中症になったら
 - ・わきの下や首を氷で冷やす
 - ・冷たい濡れタオルで全身を拭く
 - ・風を送る
 - ・涼しい場所に寝かせる

- ◇救急車を呼ぶ目安
 - ・意識がない
 - ・全身の痙攣
 - ・体温が40°C以上
 - ・汗が出なくなる