

運動部のための

熱中症予防対策

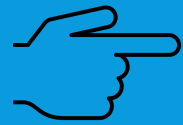
2026.6.4

横浜市立大学
保健管理課

今日の流れ

- 1 熱中症を予防しよう
- 2 部活での対応について

1 熱中症を予防しよう



大切な暑熱順化

しょねつじゅんか からだ へんか
暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

有効な対策

1～2週間程度で効果が出る



1 熱中症を予防しよう

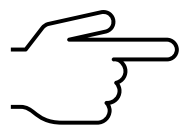
 自分が理解する ⇒ 部員全員に理解を広げる

動画を利用し、発生のメカニズム、具体的な対応方法、意識障害のある場合の対応、熱中症の種類、熱中症の5原則などを学ぼう！

熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー【スポーツ庁】 [Bing 動画](#)

★参考動画 スポーツにおける熱中症 対策&予防編（スポーツ庁）
スポーツにおける熱中症 対策&対処法編（スポーツ庁）

2 部活での熱中症の事故防止について



熱中症の発生状況を確認する

1 環境条件の確認

- 熱中症予防運動指数を参考にして、総合的に判断

[熱中症予防のための運動指針 - 熱中症を防ごう - JSPO](#)

WBGT 31度以上は運動は原則中止

熱中症予防運動指針

WBGT	運動指針	運動指針	運動指針	運動指針
31	▲	▲	▲	▲
28	▲	▲	▲	▲
25	▲	▲	▲	▲
21	▲	▲	▲	▲

運動指針	運動指針	運動指針
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。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) 環境条件の評価には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。

2 部活での熱中症の事故防止について

熱中症の発生状況を確認する

2 個人の条件

- ・ 肥満の人、体力が低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人
 - ・ 睡眠不足、朝食を食べていないなどの日常生活
 - ・ 横浜の暑さに慣れていない
- (特に新入生は注意が必要：初期は軽めの練習にする)



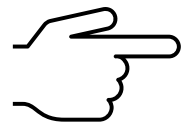
2 部活での熱中症の事故防止について

熱中症の発生状況を確認する

3 運動の条件

- ・ 激しい運動ほど熱中症を起こしやすい。
 - ・ 屋外では野球、ラグビー、サッカー、屋内では剣道、柔道で多く発生しているので注意が必要。
 - ・ 特に、ダッシュの繰り返し等ランニングなど。
- * ランニングでは短時間（30分程度）でも熱中症死亡事故が発生あり。

2 部活での熱中症の事故防止について



熱中症予防の原則 5 か条は部員と共有し対策を行う

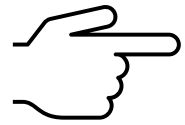
- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らしていく。
- ③ 個人の条件を考慮する。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をする

2 部活での熱中症の事故防止について

事前に準備しておくの良い事

- ① 部員の体調チェックシート
- ② 熱中症対応時のフロー, 熱中症チェックシート(本日配布)
- ③ 経口補水液、スポーツドリンク、冷却用グッズ、タオル（10枚程度）、うちわ、ハンディーファン
- ④ 氷、アイスバス、アイスパック、クーラーボックス
- ⑤ 救急車を呼ぶ際の手順、それぞれの役割

まとめ



熱中症は正しい知識と適切な対応で予防できる

- ★ 動画等イメージしやすい媒体を使用し、熱中症のメカニズム、対応方法を理解したうえで、部活動に参加する全員が我が事として行動することが重要。（日頃から意識する）
- ★ 熱中症を疑う場合は、意識障害の有無を把握し、適切に対応する事。

意識障害がある場合は、ためらわず救急要請（119）を行う。

→ 同時に身体冷却を実施する。（役割分担が必要）

参考情報

[熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省](#)

[環境省熱中症予防情報サイト](#)

[熱中症情報 | 熱中症情報 | 総務省消防庁](#)

[熱中症を防ごう - JSP0](#)