

熱中症の予防対策（プール）

気温 35℃以上、WBGT（暑さ指数）31℃以上は**原則運動中止**

上限温度目安：水温+気温が**65℃以上**の時には適さない。

（日本水泳連盟では、屋外プールの安全の目安として、水温と気温を足した温度が65度以上になると、日射病や熱射病に注意し、泳ぐ時間を短くするようにと定めている。）

熱中症が起こる原因

子供が大人より熱中症にかかりやすい原因は、

- ・体温調節機能がまだ発達していないこと
- ・新陳代謝が盛んで汗をかきやすく水分が失われやすいこと

どうしてプールで熱中症にかかるのか？

- ・熱中症は体が熱くなることで発症するのではなく、
体温調節ができなくなった時に体に熱がこもってしまうことで発症する
- ・水の中にいると自覚がありませんが、
プールで遊んだり泳いだりしている時、実はたくさんの汗をかいている
- ・体はプールの中で暑さを感じにくいのですが、
発汗により水分はどんどん失われていて、
いつのまにか脱水を起こしていることがプールでの熱中症の原因。
- ・外気温に加えて水温も高くなると、
体の熱が逃げにくくなり熱中症を発症する可能性が高くなる。

プールで熱中症になった時の症状は？

子供がプールで熱中症にかかってしまった時の症状で初期に見られるのは、

初期

・顔が赤くなってボーッとしている ・体が熱い ・ぐったりしている

その他にも

・発汗異常（汗がすごい or 全く汗が出ない）
・吐き気、頭痛、体の痛み

子供は体調の悪さに自分で気づけなかったり、うまく伝えられなかったりして、気づいた時には熱中症が進行している場合もある。

プールで熱中症にかからないための対策は？

- ① 帽子をかぶる
- ② こまめな水分補給（水等の準備，できればスポーツ飲料）
塩飴なども一緒にとる。
- ③ 休憩（30分おき）
プールサイドではできるだけ日陰や屋根の下など、涼しいところでゆっくり休む
- ④ 大人による子供の体調をチェック

※監視員の方も、熱中症にならないよう、くれぐれもご注意。

そのほか、水温が30℃を超えると藻の発生やレジオネラ菌等の繁殖が心配されます。

各学校におかれましては、子どもたちの健康管理、プールの水質管理等に万全を期していただくようお願いいたします。