

# プール学習時の熱中症対策

令和7年5月

恵那市教育委員会

熱中症を予防するには、外気温だけでなく水温にも注意が必要である。特に水温が高いと体の熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高まる。プールの水温が高い場合にはオーバーフロー（循環）を行うなどして、適正な水温の維持に努める。プールの使用については、学年や泳力、水温、気温、学習内容などを総合的に判断して行うことが重要である。

## （１）プール学習について

- ・水温が中性水温（33℃～34℃）※1を超える場合、水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をする。体温を下げるには、「プール外の風通しのよい日陰で休憩する」、「シャワーを浴びる」、「風に当たる」等が有効である。
- ・水温が中性水温以下の場合  
水が体温を下げるため、陸上よりは体温は上がりにくい。  
ただし、暑さ指数（WBGT）31℃以上かつ日射が強い日は、頭部への輻射熱による熱中症の危険があるため、十分注意が必要である。

※1 中性水温（33℃～34℃）とは：水中で安静状態にしているときに体温が変化しない水温

## （２）プールサイドでの活動（見学・監視を含む）について

- ・気温や暑さ指数（WBGT）を考慮し、活動時間・活動内容を調整する。
- ・「帽子着用や日傘の使用」、「テント設置等により直射日光に当たらないようにし、時折水中に入る」、「水をかける」等、体温を下げるようにする。
- ・施設床面が高温になる場合はサンダルを履く等し、体温上昇と火傷を防ぐ。
- ・状況によっては、屋内で自習ができるに等配慮をする。

## （３）水分補給について

プールで活動している時、自覚はなくても多くの汗をかいていることがあるため、活動中だけでなく、活動前、活動後もこまめに水分補給をさせる。

※ プールの水温について

○文部科学省「水泳指導の手引き（三訂版）」（水泳指導教本）

水温は23℃以上であることが望ましく、上級者や高学年であっても、22℃以上が適当

○日本プールアメニティ協会「プールFAQ水質管理編」

プールの水温は22℃以上が目安、26～31℃が遊泳に適する水温

○日本水泳連盟「水泳指導教本」屋外プール安全の目安

水温+気温の合計が、65℃以上の場合は、プール活動に適さない。