

1. はじめに

山形県金峰少年自然の家 海浜自然の家では、利用者および職員が熱中症になるリスクを軽減するために、各種対策を行っています。本ガイドラインは、利用者のみなさまに関係する当施設の熱中症対策について、利用前および利用中にご確認いただくためのものです。

熱中症は、死亡事故につながる可能性のある疾病です。利用者のみなさまにおかれましては、本ガイドラインの趣旨をご理解いただき、事故防止へのご協力をお願いいたします。

2. 利用者のみなさまへのお願い

(1) 利用前および利用中の体調把握と指導

- 体調不良や疲労、寝不足は、熱中症の発生リスクを高めます。当施設の利用により、ふだんと違う環境で生活することは、体調不良等につながりやすく、注意が必要です。団体代表者や引率者は、利用者の体調を把握し、体調管理について指導してください。

(2) 緊急搬送手段の確保

- 熱中症が疑われる傷病者が発生した場合に医療機関へ搬送する手段は、利用団体の責任において確保してください。なお、その際には必ず事務室にも連絡ください。

(3) 気象条件の把握

- 利用期間中の気象条件を天気予報や過去の気象データ等で確認したうえで、活動の計画を立ててください。必要に応じて現地踏査やコースの下見を行ってください。
- 団体が熱中症指数計を準備できる場合には持参していただき、随時、各活動場所の指数を計測してください。（貸し出しも可能です。）

(4) 暑さ指数に応じた活動の実施

- 団体が主体的に活動場所で暑さ指数を計測し、表1の基準を参考にして、暑さ指数に応じた活動を実施してください。
- 実施判断する際は、表2の活動場所の状況を参考にし、暑さ指数に応じた適切な対策を取り、活動を実施してください。
- 過去1週間以内に発熱等の体調不良があった方や、当日に疲労がみられる方に対しては、1段階上の区分の基準を個別に適用して指導を行ってください。

表1 暑さ指数に応じた活動実施水準（例）

暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数に応じた活動実施基準	
	1.スポーツ活動	2.左記以外の活動
31°C以上	A1 スポーツ活動を中止する。	A2 活動中、十分に休息時間を設ける。
28~31°C	B1 運動強度を下げるよう活動内容を変更し、十分な休息時間を設ける。	B2 活動中、積極的に休息時間を設ける。
25~28°C	C1 活動中、積極的に休息時間を設ける。	C2 熱中症発生の可能性を意識しながら活動を行う。
21~25°C	D1 熱中症発生の可能性を意識しながら活動を行う。	

表 2. 活動場所の状況

	活動場所	特 徴
金 峰	登山道(通常コース)	ほとんど日陰。勘左衛門コース舗装道路区間日陰なし。約 5km。
	登山道(中の宮コース)	ほとんど日陰。往復約 2km。
	もみのきキャンプ場	ほとんど日陰。
	やまびこキャンプ場	テントサイトは日陰なし。
	メルヘンキャンプファイヤー場	キャンプファイヤー場は日陰なし
	パイン広場	日陰なし。本館にすぐに避難できる。
	ゲームコース	ほとんど日陰。
	由良海岸	日陰なし。コミセンは冷房設備あり。
海 浜	松林	ほとんど日陰
	野外炊飯場	日陰。
	西浜	日陰なし
	月光川河口付近	活動場所に日陰はないが、近くに松林あり。
	日本海沿岸遊歩道	日陰なし。全長 5.2km。
	釜磯海岸	日陰なし。

3. 山形県金峰少年自然の家 海浜自然の家における熱中症対策

(1) 暑さ指数 (WBGT) の計測

- 玄関前、ロビー、食堂、体育館、研修室、各部屋に WBGT 計を設置していますので、指数を確認しながら活動を実施してください。

(2) 冷房・冷却 避暑設備の設置

	金峰	海浜
冷房設備	会議室、みずばしょうの部屋、(由良コミセン)	保健室、講師室
スポットクーラー	体育館、研修室、ロビー	大研修室、食堂
扇風機	各部屋	各部屋
冷蔵庫・冷凍庫	ロビー	談話室

(3) 静養室の設置

- 体調不良者が出た場合、金峰は会議室、みずばしょうの部屋、海浜は保健室と講師室が一時的な静養に利用できます。
- 活動時の身体冷却用の保冷剤の貸し出しができます。

(4) 暑さ指数に応じた活動実施基準の設定

- 暑さ指数に応じた活動実施基準を設定し、安全な活動のサポートを行っています。
- 暑さを避けた活動計画について、職員にご相談ください。

暑さ指数 (WBGT)による 基準域	注意すべき生活 活動の目安 ^{*1}	日常生活における 注意事項 ^{*1}	熱中症予防運動指針 ^{*2}
危険 31以上	すべての生活 活動でおこる 危険性	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。	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 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	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 25未満	強い生活活動でおこる危険性	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。	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。

*1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

*2 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)