

Q: 暑さ指数と外あそび、熱中症への懸念と外あそびについて、どのような場合に禁止したらよいのか？

1 年を通じて、午前中は子どもたちを屋外に出して遊ばせている運動奨励園です。

A: 園における外あそびと熱中症のリスク管理については、「暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)」を用いた判断が有効です。**外あそびの可否の目安と、配慮すべきポイント**を季節ごとに整理してみましょう。まず、日本スポーツ協会や環境省ガイドラインに基づく情報をお見せしましょう。

表1 暑さ指数(WBGT)に基づく外あそびの実施基準(日本スポーツ協会や環境省ガイドラインに基づく情報)

WBGT(°C)	危険レベル	園における対応の目安
31 以上	危険	外あそびは原則中止。屋内でも激しい運動は避ける。登降園時の体調チェックも。
28～31	厳重警戒	外あそびは中止、または極力短時間・日陰で行う。水分補給を徹底。帽子着用。
25～28	警戒	活動時間を調整し、日陰やミストシャワーの活用。こまめな休息・水分補給。
21～25	注意	通常の外あそび可能。ただし、子どもの様子を観察しながら。水分補給を促す。
21 未満	安全	十分に安全。通常どおり、外あそびが可能。

また、年間を通じた屋外活動の注意点も示しておきます。

春(3～5月)

- ・ 気温は安定していても、紫外線量が急増します。
- ・ WBGT 値にかかわらず、帽子・水分補給を徹底しましょう。
- ・ 新入園児は、体力・発汗機能がまだ未発達のため、活動量は徐々に上げるようにしましょう。

夏(6～9月)

- ・ 午前中でも、WBGT が高くなる日があるため、**毎朝 WBGT を確認する**ようにしましょう。
- ・ 活動は、早朝(～9:30)を目安に短時間がおすすめです。
- ・ **外気温でなく、WBGT を見る**ことが重要です。WBGT 計を、園に常備することが望ましいです。
- ・ 日陰の確保、ミストや冷たいタオル、休憩所の設置をお願いします。

秋(10～11 月)

- ・ 熱中症リスクは下がりますが、残暑が厳しい年もあります。
- ・ 子どもの服装(重ね着しすぎ)で汗をかいている場合も多く、調節できる服装を推奨します。

冬(12～2月)

- ・ 熱中症の心配は少ないですが、**脱水**には注意しましょう。
- ・ 鼻水・咳などで口呼吸になり、知らずに水分不足になりがちになります。
- ・ 防寒のしすぎで汗をかき、逆に冷えてしまうケースもありますので、注意してください。外あそび前後の体温調節に配慮してください。

外あそび禁止の判断ポイントは、

- WBGT 28 以上 になると、外あそびは控えるか、またはごく短時間・日陰に限定しましょう。
- 気温にかかわらず、子どもが顔を赤らめていたり、動きが鈍く、だるそうにしていれば、屋内へ入らせましょう。
- 保護者にも、WBGT やその日の外あそび状況を、**掲示やアプリで共有**することで、理解が深まっていきます。

外あそびの重要性とのバランスの大切さをご理解ください。

暑さへの配慮から、外あそびを完全にやめるのではなく、時間は短く、場所は日陰・風通しのよい場所を選んで、また、内容は激しくないあそびがよいでしょう。装備は、帽子・水筒・涼しい服を工夫して、外気とふれあう時間を確保することが大切です。