

プール開きに合わせて、プール施設の熱中症啓発を強化 「プールでの熱中症予防ポスター」無料ダウンロード提供を開始 ～プール施設内で体調不良を訴えた人のうち、約72%はプールサイドで発生～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：渡邊 一洋、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、プール施設での熱中症予防を呼び掛けるためのポスターを作成しました。このポスターは公益財団法人 B&G 財団（本部：東京都港区、会長：前田康吉、以下「B&G 財団」）の協力のもと、B&G 海洋センター[※]の施設（全国 453 カ所）に配布します。また、同ポスターは 2026 年 5 月 28 日（木）より、本プロジェクト公式サイトにて無料ダウンロードでの提供を開始します。（<https://www.netsuzero.jp/downloadlist>）

プールに行く前後の熱中症予防

熱中症のリスク
プールで長時間泳いでいる時は、水の中のため蒸れがちなため汗をかきやすくなります。いつの間にか脱水を起こしていることがあります。また、塩分をこまめに補給する必要があります。熱中症は周りの人が顔色や汗のかき方に注意するなど、体調をこまめに察することが大切です。

プールに行く前・入る前

水分・塩分ほ給や体を冷やすグッズを準備しよう

スポーツドリンク、水、塩分や塩分を含むタブレット、氷枕・冷却剤、ネッククーラー、携帯型扇風機

プールに行く時（帰る時）も日かげを選んで暑さを避けよう。規則正しい食事と十分な睡眠をとって暑さに負けない体を作ろう。

プールに行った後

顔のほてり、めまい、吐き気。時間を置いて熱中症の症状が出る場合もあります。帰ったらできるだけ涼しい環境で体を休め、少しでも気分が悪く感じたら、家族や友達、先生など、周りの人にすぐに伝えましょう。

熱中症ゼロへ。 協力 B&G

プールで遊ぶ・練習する時も熱中症に気をつけよう！

約3割の施設でプール内やプールサイドなどで暑さによる体調不良を訴えた人がいました。（2020年～2024年）
※日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ（2025年）

水分をこまめにとろう
のどが潤いてなくても、こまめに水分をとりましょう。汗で失われる塩分も適度に補給しましょう。

こまめに休もう
無理をしないことが大切です。

日ざしをよけよう
プールサイドも暑くなります。見学者も熱中症対策をしましょう。
※更衣室も空調がない時、通んでいる時などは高し暑さに注意。

周りの人を気にかけてよう
少しでも気分が悪そうな人がいたら、すぐに周りの大人に伝えましょう。

熱中症ゼロへ。 協力 B&G

プールは水の中にいるため暑さへの意識が薄れやすい環境ですが、水の中でもたくさんの汗をかくことから、熱中症対策が欠かせない場面のひとつです。

本プロジェクトでは、2025年に、B&G 財団が建設したプール（屋内プール、屋外プール、上屋付きプールを含む）241センターの管理者を対象に、「プールにおける熱中症対策の実態調査（<https://www.netsuzero.jp/netsu-lab/lab15>）」を行いました。この結果、2020年～2024年夏のうち、全国 241カ所の B&G 海洋センターの約 3割の施設で、プール内やプールサイドなどで暑さによる体調不良を訴えた人がいたと回答がありました。さらに、プール施設内で体調不良を訴えた人のうち、約 72%はプールサイドで発生していたことが分かりました。

一方で、現場における注意の呼び掛けは、「監視員や指導者から水分補給や塩分補給、休憩の声をかける（76.5%）」「監視者への熱中症予防・対策指導を行う（55.5%）」など、プール利用者だけでなく

監視者に対しても積極的に行われており、対策意識が浸透していることが分かりました。また、「プールでの熱中症や暑さによる体調不良を減らすために施設管理者として必要だと思うこと」を尋ねたところ、「利用者に基本的な熱中症対策を呼び掛けるツール(62.2%)」が最も高い結果となりました。

2026年度は、こうした現場の声に応え、プールでの熱中症対策に特化した啓発ポスターを作成し、B&G財団が管理する各施設に配布します。プールで遊んだり泳いだりしている時も、実はたくさんの汗をかいています。また、見学者も待機場所によっては熱中症への注意が必要です。本ポスターでは、こまめな水分補給や適切な休憩を促すとともに、プールに行く前や行った後の注意ポイントなど、1日を通して熱中症の予防を呼び掛ける内容となっています。

施設での配布に先行し、2026年2月25日(水)に東京国際フォーラムで開催された「第6回 B&G 全国指導者会 総会」では、全国から集まった約650人の指導者に対し、ポスターの内容を紹介しました。当日参加した指導者からは、ポスターを活用した積極的な啓発に関する以下のような意見や、期待の声が寄せられました。

- ・「更衣室などの必ず入る場所に貼り、水分補給の重要性を少しでも伝えたい。」
- ・「見学者スペースなど保護者が目につく場所で設置したい。」
- ・「出入口、シャワー室前、監視員席付近に掲示し、利用者および保護者へ視覚的に注意喚起を行います。あわせて、夏季特別講座(B&Gスイミング等)において、指導者がポスター内容を活用し、熱中症の症状や予防方法を説明する教材としても活用したいと考えています。」

これからプール開きの時期を迎え、2026年の夏も厳しい暑さが予想されています。「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、監視員や指導者の方など、プールをはじめとしたスポーツに携わる全ての人へ、熱中症の正しい予防・対策情報を今後も提供していきます。また、現場の声や実態調査の結果を踏まえながら、社会全体で熱中症予防に取り組むための支援を継続します。

【ダウンロードコンテンツ一覧】 <https://www.netsuzero.jp/downloadlist>

【こんな人は特に注意！「スポーツをする人」】 <https://www.netsuzero.jp/learning/le08>

【こんな人は特に注意！「スポーツを観戦する人」】 <https://www.netsuzero.jp/learning/le14>

※ B&G 海洋センターとは <https://www.bgf.or.jp/partner/center/>

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してきました。活動14年目となる2026年は「熱中症予防を担う方をサポートする」をテーマに、熱中症の予防啓発活動を実践します。激甚化する昨今の暑さに伴い、2025年6月から企業の熱中症対策が義務化されるなど、熱中症予防のケア人材をサポートする重要性が社会的に高まっています。組織や社会を見守る立場の方へ、啓発支援につながる情報発信を行い、社会全体での防災意識を高めます。

■一般財団法人 日本気象協会について

日本気象協会は、民間気象コンサルティング企業の先駆けとして1950年に誕生しました。防災・減災や洋上風力発電の分野以外でも、気象データを活用した商品需要予測や電力需要予測、気候変動対策などのコンサルティングを通じ、気象データのビジネスでの利活用を提案しつづけています。所属する気象予報士の数は370人を超え、日本最大級の規模を誇る気象の専門家集団として企業のESG投資やSDGs活動への支援も積極的に展開中です。

- ・「熱中症ゼロへ」は日本気象協会の登録商標です。