令和５年７月６日

保護者　様

藤岡市立美九里西小学校
校長　川田　貴子

熱中症予防対策について

盛夏の候、保護者の皆様には、ますますご清栄のことと拝察申し上げます。

さて、蒸し暑い天気が続き、日によっては猛暑日となる暑さとなってきました。学校では、児童の健康安全を考慮し、下記のとおり熱中症予防対策を講じています。保護者の皆様には、登下校時の帽子の着用等、お子さんの健康管理においてご協力いただいているところですが、引き続きご理解・ご協力をお願い申し上げます。

記

１　暑さ指数（WBGT）の測定の徹底　＊「暑さ指数」については裏面を参照ください。

〇授業や活動前に校庭や体育館などの活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、暑さ指数が３１℃以上の場合、運動は原則中止（休み時間も校舎内の涼しい場所で過ごす）、２８℃以上３１℃未満の場合、朝マラソンは中止とする。

〇プールについては、気温３５℃、水温３０℃を超える場合は熱中症リスクが極めて高いことから、気温水温を合わせて６５℃を超える場合は、プールの授業は行わない。

〇群馬県に熱中症警戒アラートが発令した場合、屋外・体育館ともに運動（プール含む）は中止し、休み時間も校舎内の涼しい場所で過ごす。

＊「熱中症警戒アラート」は前日午後５時、当日午前５時に発令されます（環境省）。

２　水分補給

〇運動時には、児童の体調を観察しながら、日陰でのこまめな休憩（３０分に１回以上）や水分補給を行う。また、室内でも、適宜水分補給を呼びかける。

〇水筒の中身が終わった場合は、保健室・給湯室で水道水を補給する（養護教諭・業務員対応）。

〇熱中症予防対策として、暑くなる時期から運動会終了頃までをめどに、水筒の中身は、水・茶のほか、スポーツ飲料も可とする。

３　その他

〇登下校時の帽子の着用や冷却タオルの活用等、暑さ対策をお願いします。

〇登下校時に体調が悪くなった場合には、「あんしんの家」（ステッカー掲示）など地域の方に助けを求める。

〇全国的に、夏風邪が流行っています。体調が悪い時には無理せず、自宅で静養をお願いします。咳エチケット（マスクの着用）の対応もお願いします。

環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」より

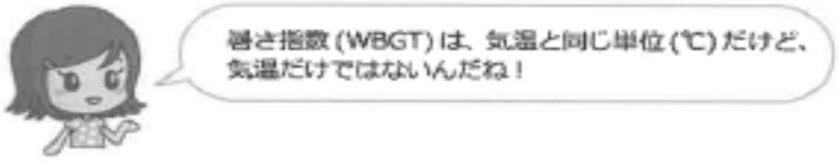
暑さ指数（WBGT）って？

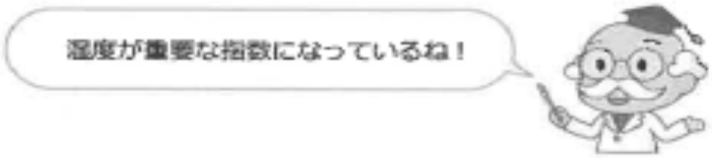
暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温　湿度　輻射熱（ふくしゃねつ）※1

の、３つを取り入れた温度の指標です。※2

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数（WBGT）の情報を提供しています。暑さ指数（WBGT）は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計測値を使って計算されます。





運動に関する指針

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	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。
31～35℃	28～31	厳重警戒 （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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

（公財）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）より