

令和5年5月29日

保護者の皆様

飯塚市立椋本小学校

校長 嘉村 美津子

熱中症の予防対策について

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、梅雨の時期を迎え気温が上昇していく中、熱中症予防対策に努めていく必要があります。

そこで、下記のような対応をしてまいりますので、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

記

○ 家庭から必ず水筒を持ってくるください。十分な水・お茶等の準備をしてください。

※飲料水については、水やお茶に加えてスポーツドリンクも可とします。

※スポーツドリンクを持ってくるよき期間：6月1日～10月19日（運動会予備日まで）

※スポーツドリンクの場合は対応可能な水筒をご準備ください。水筒の内側がステンレスにフッ素樹脂コーティングされていてもさびる恐れがあります。

※ペットボトルを利用する場合は、ホルダー等を準備していただき、水滴が周囲につかないようにしてください。飲み終わった後は、空の容器を必ず家庭に持ち帰ってください。

○ 毎授業終了後、中休み・昼休み時間終了後に水分補給をします。授業中、休み時間中も体調に応じて水分補給ができるようにします。

○ 外に出るときは必ず帽子（赤白帽子も可）を着用します。毎日帽子を準備し、登下校中も着用してください。

○ 暑さ指数を活用し、WBGT（暑さ指数）の基準に照らし、野外運動・活動を制限します。

※環境省熱中症予防対策情報サイト（熱中症予防運動指針）を参考に、暑さ指数を確認し、体育や休み時間の運動を中止または、10分間の休憩を入れるよう校内放送して子どもたちに知らせます。

※裏面にWBGT、熱中症予防運動指針等を掲載しております。

WBGT（暑さ指数）

- ・人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標

【野外運動の禁止及び制限の基準について】

- ・WBGT 31℃以上の場合、非常警戒レベルのため、運動場や野外での運動を禁止とする。
- ・WBGT 28℃以上の場合、厳重警戒レベルであり、熱中症の危険が高いため、昼休みの中間（13:25分～35分の10分間程度）に日陰での休憩時間を設ける。
- ・該当時間の体育も中間に休憩をとる。

（連絡方法：朝、職員室前黒板に掲示・給食時間校内放送）

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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	27	35		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
28	24	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
25	21	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
			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。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※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。