

保護者様

港区立青南小学校
校長 野口直樹
生活指導部・体育部

本校の熱中症対策について

日頃より本校の学校安全にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

例年、気温の上がる5月中旬頃より1日3回暑さ指数(WBGT)の測定を行い、「運動に関する指針(環境省)」をもとに校庭にのぼり旗を出して全校に周知をしています。学校生活の中では、担任等による児童の健康観察、水分補給の声掛け、体調不良者へ保健室にて休養や経口補水液の提供など様々な場面で熱中症対策や指導を行っております。

児童の安全に配慮し指導を行っていますが、寝不足や朝食欠食などの生活習慣も熱中症リスクを上げる原因の一つです。新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、健康カードがなくなりましたが、引き続きご家庭でのご指導もよろしくお願いいたします。

参考

○暑さ指数(WBGT)の計測について

- ①8時頃(1・2h)
- ②10時頃(中休み、3・4h)
- ③12時頃(昼休み、5・6h)

※上記時間以外にも随時計測が行えるように職員室に熱中症計測器を配置。

○のぼり旗の意味

赤色 …運動は原則中止 **黄色** …厳重警戒、警戒、注意 **青色** …ほぼ安全

| 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ため、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

引用：「運動に関する指針」環境省ホームページより