

神丘中学校の熱中症予防と対応について

本格的な夏を前に日に日に気温が上昇し、時には30℃を超える日も珍しくありません。今後、湿度も高くなってきますので、熱中症のリスクがますます高くなってきます。

そこで本校では、お子様の健康を第一に考え、次のような対応を講じながら、教育活動を進めてまいります。

予防するために(学校活動で認められている熱中症対策)

- 登下校時の日傘の使用や、外で活動する際の帽子の着用をお勧めします。
 - ※ 体育や部活動などで帽子を着用する場合は、運動に支障のないタイプのものにしましょう。
- 水分や塩分をこまめにとりましょう。スポーツドリンクも可です。
 - ※ 水分は、のどが渇く前に補給しましょう。
- 保冷剤や冷却タオルで身体（首回り、わき、大腿部の内側）を冷やすことも効果的です。うちわの使用も可です（あおぐことで体表の熱が放散されやすくなります）。
 - ※ 学習活動に支障が出ないような使用の仕方を心掛けましょう。
- マスクの着用は、熱中症リスクを高めますので、運動時や気候（気温、湿度）によっては外すように声を掛けます（4月から、マスクの着用は求めています）。

以上のことに加えて、日ごろから軽い運動をするなどして、暑さに慣れておく（暑熱順化）。十分な睡眠をとる。体温調節がしやすいように、脱ぎ着しやすい服装にする。これらのことを心掛けることで、熱中症リスクを低減することができます。

熱中症リスクが高いと判断したときの対応

- 本校では「環境省 熱中症 予防サイト」と本校に設置された熱中症指数計を基にして判断しています。
- 判断基準は「暑さ指数（WBGT）」です（以下参照）。

指数	気温目安	判断	対応
3.1	35℃以上	運動は原則中止	・特別な場合以外は運動中止。
2.8	31～35℃	激しい運動は中止	・こまめに水分を補給したり、休憩したりする。場合によっては、運動軽減または中止する。
2.5	28～31℃	警戒（危険が増す）	・積極的に休憩（激しい運動では、30分おき）したり、適宜水分や塩分を補給したりする。
2.1	24～28℃	注意（可能性あり）	・熱中症兆候（だるい、頭痛、脱水など）に注意し、運動の合間に積極的に水分や塩分を補給する。

- ◇ 上記に加えて、活動内容や活動場所、活動時間等を考慮し、活動時間の短縮、延期または中止等の判断をいたします。
- ◇ 「運動は原則中止」レベルの場合は、原則部活動は中止になります。
 - ※ 授業日（休日、祝日以外）の活動は、活動内容や場所、時間帯で判断します。
 - ※ 休業日（休日、祝日）及び夏期休業中の活動は、登校前に「暑さ指数（WBGT）」が「運動は原則中止」レベルなら、登下校中の危険も考慮し、文化部も含めて活動は中止になります。登校後は、原則中止とし、下校中にできる対策を伝えて速やかに下校させます。
 - ※ 大会前日の場合は、体調を十分に確認し、1時間程度の短い時間で練習を行います。早朝など、比較的「暑さ指数」が低い時間帯に行う場合もあります。
 - ※ 大会の場合は、細心の注意を払い、主催者の指示に従い参加します。体調等が不安な場合は、参加を控えてください。