

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℃近くにな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（一昨年度から、マスクの着用は求めています）。

以上のことに加えて、日頃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	3 5℃以上	運動は原則中止	・ 特別な場合以外は運動中止。
2 8	3 1～3 5℃	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	2 8～3 1℃	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	2 4～2 8℃	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、外での活動は原則中止とします。ただし、冷房等が効く場所で暑さ指数が31を越えていなければ、活動内容や活動時間に配慮しながら継続して活動する場合もあります。いずれの場合も下校の際は、下校中にできる対策を伝えて下校させます。
 - ※ 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。