

熱中症予防について

本校では、熱中症予防のために、暑さ指数の測定及び呼びかけを実施します。
暑さ指数を測るタイミングは、①朝 ②業間休み前 ③昼休み前の3回です。
その他、体育の授業前や暑さ指数に変わりがありそうなときは、こまめに測り、暑さ対策をして参ります。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	危険 (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	嚴重警戒 (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。

上記の表を基に、運動の基準を呼びかけていきます。

低学年昇降口と保健室前に暑さ指数を掲示します。

「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは放送で呼びかけを行います。

- 「危険」
- ・・・外遊び、体育はできません。
室内でも熱中症の心配があるので水分補給をして、気を付けて過ごしましょう。
- 「嚴重警戒」
- ・・・必ず帽子をかぶり、激しい運動はやめましょう。
こまめに水分補給、休憩を取りながら過ごしましょう。
- 「警戒」
- ・・・必ず帽子をかぶりましょう。
こまめに水分補給をして気を付けて遊びましょう。

子どもたちの安全のために対策をして参ります。ご家庭でも、体調管理や水筒、帽子のご準備など、ご協力よろしくお願い致します。