

令和2年8月21日

保護者 様

児童の熱中症の予防について

市川市立八幡小学校
校長 吉野 和雅

残暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、夏休みが明け、暑い日が続いております。本校においても、新型コロナウイルス感染症防止対策とともに、熱中症の予防について心掛けているところです。

つきましては、熱中症警戒アラート（試行）が発令された場合の対応及び熱中症予防について下記のように取り組めますので、ご理解とご協力のほど、よろしく願いいたします。

記

1 熱中症アラートが発令された場合の対応

- (1) 発令された時点で校内放送等で全校児童及び教職員に周知する。
- (2) 屋外での運動や学習活動、遊び等は一切行わない。
- (3) 体育館での運動も行わない。
- (4) 教室(室内)での対応について
 - ① 窓を閉め、空調を強めて室温を下げる。
 - ② マスクを外す。
 - ③ 水分を補給する。

2 熱中症予防について

- (1) 暑さに徐々に慣れていくよう、毎日短時間に限り、適度な運動を行う（8月末まで激しい運動は避ける）。
- (2) 運動や活動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、休憩を頻繁に入れる。また、個人の条件を考慮し、暑さに慣れていない者等については運動や活動を軽減する。
- (3) 運動や活動の前の健康チェックや途中の健康観察を行い、下痢、疲労など、体調の悪い児童は暑い中で無理に運動や活動をさせない。
- (4) 屋内外に関わらず、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
- (5) 自分でマスクを外してよいかどうか判断が難しい児童へは、屋外や暑いときにはマスクを外すよう、積極的に声掛けをする。
- (6) 暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自身の判断でも適切に対応できるように指導する。体育の授業ではマスクを外させる。

【裏面】 環境省 熱中症予防情報サイトより「日常生活に関する指針」・「運動に関する指針」

熱中症警戒アラートとは

翌日又は当日の※暑さ指数（WBGT）が33℃以上になることが予想される場合に、環境省と気象庁が共同で熱中症への警戒を呼びかけるもの。

暑さ指数（WBGT）とは

- ・熱中症予防することを目的として提案された指標。
- ・人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度 ②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標。
- ・単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されるが、その値は気温とは異なる。

●日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28℃～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

●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	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。