

保護者の皆様へ

学校教育活動における熱中症事故防止について

気象庁の発表によると、今年も暑さの厳しい夏となりそうです。30℃以上の真夏日や、35℃以上の猛暑日が続く予想となっており、熱中症の危険性が高まります。学校生活におきましては、WBGTを計測するとともに、意識的な水分補給や日陰でのこまめな休憩、屋内でも空調を適切に使用するなど、熱中症事故防止に努めてまいります。ご家庭でも熱中症予防対策として、『早寝早起き朝ごはん』にお取り組みいただきますようお願いいたします。

記

暑さ指数（WBGT）に基づいた対応

- (1) 活動場所の暑さ指数（WBGT）が31℃以上の場合
⇒「運動は中止する」
- (2) 活動場所の暑さ指数（WBGT）が28℃以上31℃未満の場合
⇒「熱中症の危険性が高いため、激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、必要に応じて運動は中止する」
- (3) 部活動における各種大会への参加
⇒「大会主催者の指示に従う」

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{*1}	日常生活における注意事項 ^{*1}	熱中症予防運動指針 ^{*2}
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。	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。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	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充分に休憩を取り入れる。	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。
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。	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。

^{*1} 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{*2} 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)

