

学校生活における暑さ対策



亀山中学校では熱中症対策として、以下のことに取り組んでいます。

- ・ 体操服登校期間の設定
- ・ 空調設備の活用（普通教室）
- ・ 朝、部活前後、下校前の健康観察
- ・ こまめな水分補給と休憩時間の設定
スポーツ飲料（アクエリアスやポカリスエット等）も持参可
- ・ 活動場所、活動内容、活動時間の工夫
- ・ WBGT（暑さ指数）の計測
35 以上の場合…休校（熱中症特別警戒アラート）
31 以上の場合…運動を中止
28 以上 31 未満の場合…激しい運動を避け、必要に応じて運動を中止

また、以下のものについて登下校中の使用を可としています。

- ・ 小型扇風機（ハンディファン） ※徒歩通学生のみ
- ・ 日傘 ※徒歩通学生のみ
- ・ ネッククーラー
- ・ 帽子
- ・ 塩分タブレット

保健室にて常備しているもの

- ・ 塩分タブレット
- ・ 経口補水液（OS-1）
- ・ 保冷剤等

- 十分な睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。
- 持参した飲み物が無くなったらウォータークーラーの水を補充し、水分補給できるようにしましょう。
- 小型扇風機やネッククーラー等には記名をし、登下校時以外は鞆にしまいましょう。塩分タブレット等のごみは持ち帰りましょう。
- 登下校中に体調が悪くなった場合は涼しいところ（コミュニティーセンターや商店、公共施設）で休ませてもらいましょう。