



熱中症への備えについて

業や部活動等、運動を伴う活動の際には、生徒の健康を守るため、熱中症指数を計測し、環境省が示す「熱中症指数（WBGT）に応じた運動に関する指針」に沿って対応することといたします。

この指針では、「熱中症指数が 31 以上の場合は運動中止」等が示されており、夏季において急な活動内容の変更や中止も考えられますが、上記の趣旨を踏まえ御理解くださいますようお願いいたします。併せて、十分な睡眠とバランスの良い朝食が熱中症等のリスク軽減に必要なため、これらも活動の条件といたしますので、御家庭での御指導をお願いいたします。

近年は、夏季の気温が上昇傾向にあり、これまでと同じような活動を実施することが難しい状況にあります。このことを踏まえ、**本校では、夏季において、保健体育科の授**

熱中症指数 WBGT	日常生活での注意事項	熱中症予防のための運動指針	本校の対応
31℃以上 危険	外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動する。高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止すべき。	運動は原則中止 練習中止とする。又は、涼しい室内でミーティング等を行う。
28～31℃ 厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、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又は中止。	厳重警戒(激しい運動は中止) 激しい運動は行わない。 軽いメニューに変更するとともに、涼しい場所で少なくとも 20 分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。きつそうな生徒は涼しい場所で休養させ、参加させない。
25～28℃ 警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩を取り入れる。	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。	警戒(積極的に休憩) 涼しい場所で少なくとも 30 分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。きつそうな生徒は涼しい場所で休養させ、参加させない。
21～25℃ 注意	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。	注意(積極的に水分補給) 涼しい場所で積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。きつそうな生徒は涼しい場所で休養させ、参加させない。

6月下旬から、空調が効かず、熱中症の発生が高いと思われる「グラウンド」「体育館」「テニスコート」「オープンスペース」において、熱中症指数（WBGT）を 1 時間ごとに計測しています。また、テニスコート前とグラウンドには、一時的に冷却効果があるミストシャワーホースを設置しました。夏季休業中（平日）には、練習後に体を一旦冷やして帰宅できるよう冷房をかけた部屋を準備する予定です。場所ごとの状況や生徒の健康状態を把握しながら、上記の対応を進めていきます。着替えや十分な水分を持たせていただきますようお願いいたします。

AED ってなに？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし、血液を流す機能を失った状態に対して、電気ショックを与えて正常な状態に戻すための医療機器です。

心肺停止の状況では、数分で脳や臓器に重大な損傷が起こり、救命できない可能性も高くなるため、一刻も早い対応が求められます。通報から救急車が到着するまで平均 10 分程度といわれていますから、躊躇せず使用しなければなりません。本校でも万が一の状況に備え、職員玄関脇に設置しています。休日であってもすぐに使用できる場所になりますので、休日の部活動見守り等で来校された際には、接地場所の確認をお願いいたします。また、使用に関する動画等もインターネット上で見ることができますので、一度、御覧おきください。



使用マニュアルはケースの中に入っています。音声ガイドにしたがって使用してください。