

## 熱中症予防について

保健部

気温や湿度が高くなる時期を迎えるにあたり、熱中症の発生が懸念される場所です。熱中症は学校で予防できる点があることから、未然防止策と迅速な対応が求められています。下記を参考として事故防止の徹底をお願いします。

### 1. マスクの着用について

- ・運動時にはマスクを外すよう声をかける。
  - ・気温・湿度が高い日には熱中症対応を優先させマスクを外す。
- ※諸事情により感染不安を抱いている人に着脱を強いることがないようにする。

### 2. 体育祭活動での留意点

- ①体育祭練習時30分に1回程度は水分補給するよう幹部が指示する。
- ②帽子の着用を促す。
- ③生徒同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する。
- ④体調が悪いときはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する。

### 3. 活動の制限について

環境省の運動指針に沿って運動を行うようにする。暑さ指数に応じて適切に休憩をとったり活動場所の変更や活動時間の短縮、中止の判断をしたりする。活動強度・活動内容・継続時間の調節は生徒の自己管理のみとせず、指導者が把握し適切に指導する。WBGT 31 以上の場合は関係職員で協議し、部活動や体育祭の練習について検討する。

### 暑さ指数(WBGT)の把握

暑さ指数 (WBGT)	運動に関する指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
28以上 31未満	嚴重警戒 激しい運動は中止	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・塩分等の補給を行う。 暑さに慣れていない人は運動しない。
25以上 28未満	警戒 積極的に休憩	積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分等を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21以上 25未満	注意 積極的に水分補給	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・塩分等を補給する。
21未満	ほぼ安全	適宜、水分・塩分の補給を行う。

教務室に熱中症計を用意します。  
運動時に持参して適宜測定してください。

#### 4. 運動時の対応のポイント

- ①こまめに健康観察を行い、初期症状を把握する。自分の不調が感じられる場合にはためらうことなく教員へ申し出るよう指導する。
- ②帽子着用や通気性のよい服装を選ぶよう指導する。
- ③体調が悪い場合には無理させず、活動をさせないもしくは保護者を呼んで帰宅させる。下校時は単独行動となる場合もあることに留意する。
- ④こまめに水分補給をとるとともに、**給水タイム**を設けて一斉に水分補給ができるよう配慮する。
- ⑤練習の始まりなど、暑さに慣れるまでは短時間で軽めの運動を行う。しばらく運動しない時期があった時は、特に注意する。
- ⑥夏休み中の部活動のクールダウン部屋として、大風教室を開放する。部活中の休憩や終了後のクールダウンに活用する。

#### 5. その他（～体育祭まで）

- ・ペットボトル（中身はお茶、スポーツドリンク）は補充用として持参してよい。誰の物かわからなくなるので教室に放置せずかばんに入れておく。ごみは持ち帰る。
- ・登校後は、夏の体操着（半袖短パン）で過ごしてよい。
- ・ネッククーラー（動力付きでないもの）を持参してよい。体育などの運動競技中はけがの防止のため使用しない。
- ・体操着の着替えとして白地にワンポイントのTシャツを持参してよい。

#### 4. 生徒への注意喚起（～体育祭まで）

7月2日終学活で熱中症10箇条について指導する。

#### 5. 熱中症発生時の対応

「熱中症対応セット（急速冷却剤・扇子・体温計・経口補水液等）」を保健室（入口）と教務室（冷蔵庫）に設置しています。また、**冷蔵庫に経口補水液、氷のうを常備**しておくので、熱中症が疑われる生徒が出た場合には、積極的に使用してください（保健市費で購入）。

使用した場合は養護教諭に連絡してください。

##### <熱中症の初期症状>

めまい、立ちくらみ、吐き気、だるさ、頭痛、筋肉のけいれん

→涼しい場所で、衣服を緩めて寝かせる。

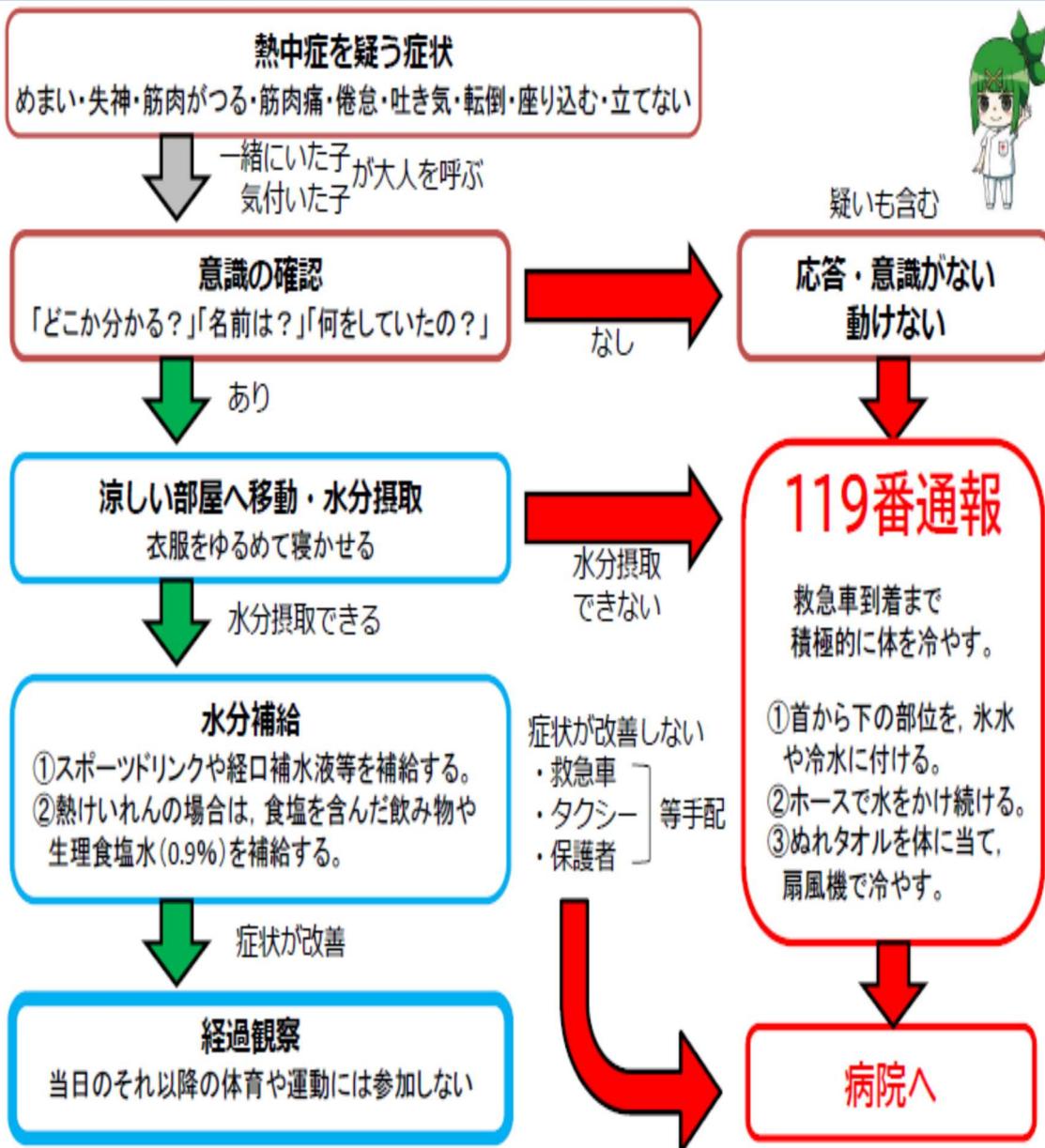
→経口補水液を補給する。

##### <救急車を呼ぶ症状>

意識がはっきりしない、言動がおかしい、体温が40度近い、自力で水分補給できない

→救急車を呼び、全身を冷やす。

# ・熱中症が疑われる場合は・・・



**< 熱中症予防 10 箇条 >**

1. のどが渴いていなくてもこまめに水分補給する。

(目安：食事以外に1. 2L。休み時間ごとにコップ1杯程度飲

2. 朝食を食べてこないと熱中症になりやすいので必ず食べる。

3. 決まった時間に寝て起きる。生活リズムが崩れると体調不良になりやすい。

少なくとも6時間は寝るようにし、体の疲れをとる。

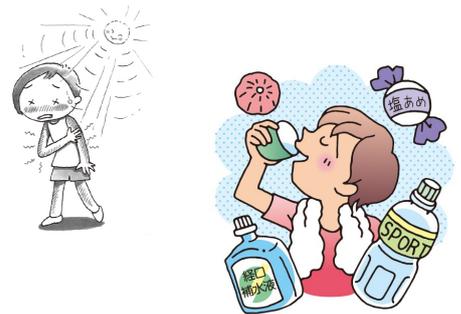
4. 水筒の中身は水・お茶が基本。スポーツドリンクも許可しているが、砂糖を多く含み

虫歯になるリスクもあるので激しい運動時や汗を大量にかく場合などにする。

5. 暑さに慣れるために汗をかく運動を少しずつ行う。

6. 気温に応じて薄着になる。半袖短パンが基本。

7. 体調が悪い場合は早めに先生に伝える。



立っていて倒れそうなときはすぐにしゃがむ。

8. 友達同士で水分補給の声を掛けたり、体調不良の場合には先生に報告したりする。

9. マスクは、運動時や登下校時には熱中症を避けるためできるだけ外す。

10. 汗拭き用のタオルや、着替えを持ち体を清潔にする。

**< ~体育祭まで >**

- ① 登校後は半袖短パン体育着で過ごして良い。
- ② ペットボトルは補充用として持参してよい。  
・誰のものかわからなくなるので、教室に放置せずかばんに入れておく。ごみは持ち帰る。
- ③ ネッククーラー（動力付きでないもの）を持参してよい
- ④ 体操着の着替えとして白地にワンポイントのTシャツを持参してよい。



屋内でも熱中症に気をつけて

令和6年7月2日

保護者 様

新潟市立白根第一中学校  
校長 熊谷 勝利

## 熱中症予防について(お知らせ)

向暑の候、皆様におかれましてはますますご清栄のことと存じます。また、日頃から当校の教育活動にご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

さて、気温も上がり熱中症が心配される季節となりました。当校では健康面を第一に考え、下記の通り熱中症対策を取りながら教育活動を実施します。ご家庭でもお子さんの体調管理に努めていただきますようお願い申し上げます。

### 記

1 期 間 7月3日(水)から体育祭終了まで

2 内 容

- (1) 水筒の中身がなくなった時のための補充用のペットボトル(中身は水、お茶、スポーツドリンクのみ)を持ってきて良い。ごみは持ち帰る。
- (2) 登校後は、夏の体育着(半袖、ハーフパンツ)で過ごしても良い。
- (3) ネッククーラー(動力付きでないもの)を持参してよい。
- (4) 体操着の着替えとして白地にワンポイントのTシャツを持参してよい。

<問い合わせ先>

白根第一中学校

生徒指導主事：樋口 浩昭

養護教諭：傳田 智美

TEL 373-1811