

熱中症予防について

R7.5.28 保健室

1 WBG T (熱中症指数) に基づき、適切な判断・行動をとる。

今年度より市内で本格的に導入された観測システム“ソラテナ”の情報（七中に設置されている観測機器より、暑さ指数(熱中症指数)や気温、湿度等のデータが1分毎に更新される)を、常時、保健室前モニターに表示(可視化)し、全校児童及び全職員が、熱中症予防につながる適切な判断・行動をとるための指標とする。



暑さ指数 (WBG T)	マニュアルより	校内表示	校内対応 (子どもにも周知)
31℃以上	原則運動中止	危険 	【屋外】【体育館】 ・運動は原則行わない
31 ～28℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)		
28 ～25℃	警戒 (積極的に休息)	警戒 	【屋外】 ・先生と一緒にのみ活動可 →30分以内の活動にし、活動後は 教室等で5～10分程度確実に クールダウンする。 【体育館】 ・こまめに水分補給をしながら、活動可 (30分以内が好ましい) →確実にクールダウンを行う。
25 ～21℃	注意 (積極的に水分補給)	注意 	【屋外】【体育館】 ・こまめに水分補給しながら、活動可
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	安全 	【屋外】【体育館】 ・水分補給しながら、活動可

2 教育課程による対応

熱中症が心配される期間(目安として6月～9月中旬)、徒歩による校外学習および体力を著しく消耗する運動(例:体力テストのシャトルラン等)を行う体育については、1校時～2校時に計画する。もちろん、当該日時の状況によっては、その計画をも変更する。

3 身の回りや環境づくりによる対応

(1)水分補給を細やかに行う。

毎日、水筒を持参して登校するようにする。適宜、水筒を持参して生活するようにする。

(2)適切な室温や湿度を保つ。

エアコンを有効活用する。外活動や体育・休み時間等の後には、熱の蓄積を防ぐため、クーラーの効いた部屋で5～10分程度のクールダウンを行う。

※活動前に教室は涼しくしておき、確実にクールダウンができるよう準備しておく。

※湿度が高い場合には、除湿機能を活用する。

(3)気候に合った服装をする。

心配な実態がある場合、迅速に保護者と連携し、対応していただく。

(4)マスクの着脱

感染症予防のためマスクを着用する子がいるが、熱中症予防を優先する。体を動かす際には、『マスクを外す』ことについて促す。

4 暑熱順化

人間の体は、暑さに慣れる『暑熱順化』という特徴がある。そのため、気温が暑くなり始め、なおかつ体が暑さにまだ慣れていない時期に熱中症が多発する。暑熱順化を促すため、7月の本格的な暑さが始まる前に、暑さに体を慣れさせるよう対応していく。