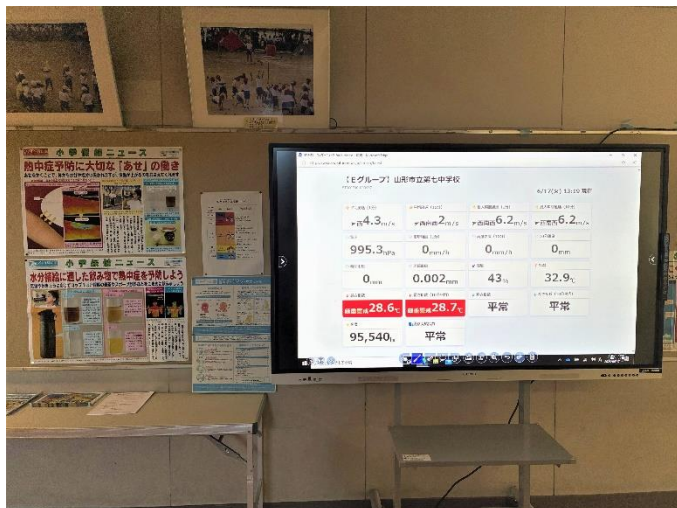


# 熱中症予防について

R8.5.1 保健室

## 1 WBGT (熱中症指数) に基づき、適切な判断・行動をとる。

昨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 (WBGT)	基準	学校での過ごし方
31℃以上	原則運動中止	【グラウンド】【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)	【グラウンド】【体育館】 ・激しい運動を行わない
28 ～25℃	警戒 (積極的に休息)	【グラウンド】 ・先生と一緒の場合のみ活動できる (必ず30分以内) 教室で5～10分程度確実にクールダウン 【体育館】 ・こまめに水分と休けいしながら、活動 (30分以内) →確実にクールダウンをする。
25 ～21℃	注意 (こまめに水分をとろう)	【グラウンド】【体育館】 ・こまめに水分をとりながら、活動できる
21℃未満	ほぼ安全 (水分をとろう)	【グラウンド】【体育館】 ・水分をとりながら、活動できる

## 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:体カ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。

## 3 規則正しい生活

身体機能を正常化させることで健康を保つため、以下の点に配慮して生活するようにする。

- ①栄養バランスの取れた食事(特に朝食は必ず取る) ②十分な時間を確保した睡眠
- ③入浴(清潔さを保つとともに、その日の疲れをその日のうちに取る。)

## 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、本格的な暑さになる前に、暑さに体を慣れさせるよう対応していく。