

# わかくさ

学校通信  
青梅市立若草小学校  
令和5年8月30日  
第818号

## 熱中症対策について

学校長 濱岡 明男

いよいよ今日から2学期が始まりました。教室には元気な子供たちの姿が戻ってきました。2学期はたくさんの行事がありますので、夏休みに体験したことや感じたことを生かして、充実した学校生活を送ってほしいと思います。

さて、この夏休みは猛暑日の記録更新の報道が連日のようにありました。2学期に入っても厳しい暑さは続いていくと予想されています。そこで、若草小では、以下の熱中症対策をこれからも継続して取り組むとともに、指導の徹底を図ってまいります。

- 校庭、体育館に暑さ指数温度計を設置し、活動前に確認・記録
- 熱中症予防運動指針の掲示  
(2学期からは各教室にも掲示)
- 校内放送により水分補給の意識付け
- 登校時の木陰の利用



熱中症は、その時の子供の体調などによっても起こる場合があります。例えば、朝ご飯を食べていない時や前日によく眠れていない時には、暑さ指数(WBGT)が低い場合でも熱中症になるリスクが高まるそうです。

日頃から生活習慣を整えるとともに、早寝早起き朝ご飯など規則正しい生活を送ることは、熱中症への予防策になります。

家庭と学校、それぞれができることを行い、子供たちが安心して生活ができるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	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。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	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。
24~28℃	21~25	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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財)日本スポーツ協会  
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より