

熱中症が心配される季節になりました

日頃は、本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。年々、日中の気温が高くなる時期が早まっており、児童が登下校中や外での活動中に熱中症にかかる心配が高まっています。

つきましては、児童の健康を守るため、下記のように熱中症対策を行っていきたいと思います。各ご家庭におかれましても、ご配慮のほど、よろしくお願いいたします。

【登下校時】

- ・リュックサック等、両肩にかけられるカバンで登校しても構いません。その際、学習用タブレットを守るため、タオルでくるんだり背中側に入れるなど、対策をお願いいたします。
- ・必ず帽子を着用してください。さらに日傘も使用可です。日傘を使う人は1列で歩き、人に向けないようにご家庭でもお子さんに伝えてください。
- ・水筒を必ず持たせてください。今後、登下校中に給水ポイントを示し、給水タイムを取ります。コップに注ぐ水筒ですと立った状態で飲みづらいため、直接飲めるタイプで肩から掛けられるものをご用意ください。中身はスポーツドリンクでも構いません。水分は多めに持たせてください。
- ・首を冷やす冷却タオルやハンディ扇風機など、熱中症対策グッズを使用していただいて構いません。その際は両手がふさがらないようにご配慮ください。全てのものに記名をお願いいたします。なお、破損や紛失等は学校で責任がもてませんので、ご承知おきください。

【在校中】

- ・健康観察を念入りに行い、体調把握をします。
- ・エアコンや扇風機を活用して、適切な学習環境の維持に努めます。
- ・各ポイントに設置してある暑さ指数計をこまめに計測し、暑さ指数（WBGT）が31℃「危険」を越えた場合は原則、外での活動を中止します(次ページ参照)。
- ・屋外での活動時はマスクを外すことを呼び掛け、適宜日陰で休憩を入れます。
- ・授業中でもこまめに水分補給するよう声掛けをします。
- ・校外学習実施時は、中止、延期、代替活動を計画に位置付けます。

【その他】

- ・熱中症対策グッズは高価でない物や壊れにくい物をご用意ください。授業中はカバンの中にしまい、使用しません。
- ・水分がなくなったときの予備として、ペットボトル飲料をロッカーに保管していただくこともできます。その際は必ず記名をお願いします。飲みかけのものは持ち帰るようにお子さんにお伝えください。

熱中症にならないために・・・

- 暑熱順化が大切です。無理のない範囲で暑さに体を慣らし、汗をかきやすくなるようにしましょう。
- 皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときは軽装にし、素材も吸収性や通気性のよいものにしましょう。
- 失われる水と塩分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。水分の他にスポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。
- プレクーリングも効果的です。登校前に氷や冷たいものなどを体に入れることで脳の体温上昇を抑えることができますと言われています。
- 熱中症予防は体調管理が第一です。バランスよく食事をとること、適度に体を動かすこと、しっかり睡眠をとることを心がけましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数（WBGT）は気温と違い、①湿度、②日射・輻射熱、③気温の3つを取り入れた指標で、下の表のように注意から危険に分類されます。これからの季節は、熱中症予防として、次のように対策していきます。

湿球 温度	乾球 温度	暑さ指数 (WBGT)	熱中症の危険性 の目安	熱中症予防のための指針・注意事項
℃ ▲ 27	℃ ▲ 35	危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。運動は原則中止。特別の場合以外は運動を行わない。
▼ ▲ 24	▼ ▲ 31	厳重警戒 28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。激しい運動や持久走は避ける。ひんぱんに休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
▼ ▲ 21	▼ ▲ 28	警戒 25～28℃	中程度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。ひんぱんに休息をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分ぐらいおきに休息をとる。
▼ ▲ 18	▼ ▲ 24	注意 21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や大きな負荷がかかる活動時には発生する危険性がある。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。

【この件に関する問い合わせ】 前山小学校 教頭 佐久間香織 TEL 28-0192

5/1付の保健だより「ひまわり」に「経口補水液」の飲用について掲載します。医師から食事制限の指示がある場合など「経口補水液」の飲用ができない場合は担任までお知らせください。詳細は5/1にホームページに掲載される「ひまわり」をご確認ください。