

熱中症予防について

梅雨明けに気温が上昇する時期や身体が暑熱順化していない場合は、熱中症にかかりやすいため注意が必要です。以下のことに気を付け、対応をお願いいたします。

熱中症リスクの高い場面における児童生徒への指導については、熱中症が命に関わる重大な問題であること、発達段階等を踏まえた上で、その危険性を適切に指導しましょう。(児童生徒等同士で互いに水分補給の声掛け等を行うこと、体調不良を感じた場合にはためらうことなく教職員等に申し出ること)

登下校時	<p>水分補給について</p> <p>特に自宅から学校までの距離が遠い場合は途中で必ず水分補給をする。</p> <p>例) ①喉が渇く前に水分補給をするために決まった場所で水分を摂取する。</p> <p>②水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンクなど。</p> <p>③水筒は共有できないので、多めに準備してもらう。</p> <p>服装等について</p> <p>熱中症を予防するための対策を各学校で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。</p> <p>例) ①体操服での登下校。薄着になること。</p> <p>②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。</p> <p>③帽子、日傘、もしくは傘をさしての登下校。</p> <p>④クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。</p>
授業中	<p>授業中でも適宜給水タイムを設ける</p> <p>喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に水分補給をするよう先生から声掛けすることが望ましい。</p> <p>効果的なエアコンの活用と換気を行う</p> <p>・エアコン使用時には、窓からの過剰な外気取入れを避けるため窓を閉める等、教室内の換気扇を有効活用し、一定の室温を維持しましょう。30分に1回の換気を継続しましょう。</p> <p>服装等について</p> <p>・熱中症を予防するための対策を各学校で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。</p> <p>例) ①体操服で授業を受ける。</p> <p>②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。</p> <p>③クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。</p>
運動部活動と体育	<p>○屋外および体育館等での運動時、体育の授業においては、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整えること。こまめな水分補給と適切な休養をとること、体調不良者がいないか健康観察を行いましょう。活動中や活動終了後に水分や塩分の補給を行うこと。</p> <p>○熱中症警戒アラート期間中は活動前に暑さ指数(WBGT)を測定する。部活動など長時間に活動する場合は適宜、測定し確認をする。暑さ指数(WBGT)22℃以上で熱中症事例が出ているので数値だけにとらわれず注意する。(熱中症環境保健マニュアル2022 P44～45参照)</p> <p>○体育・スポーツ活動における熱中症予防の原則として、以下の5つがある。</p> <p>①環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと。</p> <p>・気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすい。</p> <p>・水分はこまめに補給をする。<u>運動前に自分の体調を確認するとともに水分を補給するように指示し、本人から言いにくい場合も想定されるので、定期的に給水タイムを設けること。</u></p> <p>②暑さに徐々に慣らしていくこと(体が慣れていないため)</p> <p>③個人の条件を考慮すること(体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人など)</p> <p>④服装に気をつけること(直射日光は帽子で防ぐようにすること、服装は軽装とし、通気性のよいもの)</p> <p>⑤具合が悪くなった場合には申し出をしやすいような雰囲気をつくり、早めに運動を中止し、必要な処置をすること</p>