

椎中生のみんなに、
たくさん笑い、たくさん悩み、
いのちいっぱい、生きて欲しいと
願い、つけました。

◆ 『**熱中症予防・対策**』にご協力をお願いします！

- ・ 6月に入り暑さが増し、体調を崩しやすい季節になってきました。
本校でも、特に**体育の時間**や**部活動**において、下記のように**熱中症対策**を強化しているところです。

<学校で実施すること>

- ①活動前、活動中や終了後に**適切な水分補給**を行う。(※活動中は**マスクは外す**。)
- ②活動内容に応じて、**適宜、休憩**を入れる。
- ③活動前の**健康観察**、活動中や終了後の**声かけ**を行い、**体調不良者の早期対応**をする。

★事前に、活動場所の「**気温**」や「**暑さ指数(WBGT)**」を装置で測定し、
屋外での**体育の授業**の実施や**部活動の実施の目安**とします。



「学校における 熱中症対策ガイドライン作成の手引き」(令和3年5月 環境省・文部科学省) 参照

暑さ指数に応じた注意事項等※1

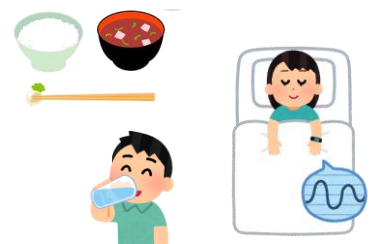
暑さ指数は、
湿度、気温などから
測定されたものです。

※単位は℃を使いますが
気温とは違います。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。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中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
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。	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。
25~28℃	中等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憩を取り入れる。	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。
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重労働時には発生する危険性がある。	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。

◆ **ご家庭でも、ぜひ、ご協力をお願い致します！**

- ① **水筒**をもたせ、**十分な水分**が取れるようにする。
- ② **朝食**を必ず、**とってくる**ようにする。
- ③ 毎日、**睡眠**を十分取れるようにする。
- ④ **体調不良**の際は、**すぐに教員に伝える**ようにする。



梅雨の時期になると、一層湿度が高くなります。体調管理を何卒、よろしく願い致します。