

熱中症予防対策について

気温ではなく、暑さ指数（WBGT）を基準として具体的な指針が定められています。

●WBGTが28～31℃⇒校内放送（管理職・養護教諭・日直等）をかけ、注意を呼びかける。

厳重警戒

激しい運動は中止！

●WBGTが31℃以上⇒運動や激しい活動は中止し、日陰に生徒を集め、健康状態を把握する。

危険

安全確保の観点から運動は原則禁止とする。

6/9 NEW!!

《熱中症警戒アラート》の先行実施が始まります！》

環境省と気象庁が連携し令和2年7月から関東甲信越で試行実施が始まります。**WBGT予測値が33℃を超える場合に、報道機関や自治体を通じて都県単位で警戒が発令されます（前日、当日早朝）。**小中学生を対象とした対策としては屋内待機勧奨、大会等の中止・延期勧奨などの通知や指示が出る見込みです。

熱中症で体調不良の場合（夏季の体調不良は熱中症の疑いを念頭に置いて判断します）は、救急搬送が必要でない場合であっても、家庭に連絡を取り医療機関の受診をしてもらうようにお願いします。保護者が来られない場合は管理職の判断のもと、学校から医療機関へ連れていく場合もあります。保健室で休養し、回復傾向があっても安易に自力下校させないで保護者に迎えに来てもらい、顧問または担任から直接状況を説明するなどの対応をします。

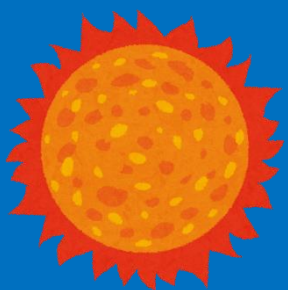
今年度は、長期休業の影響で体力低下や屋外活動に順応しにくい生徒が多いと思われるので、特に熱中症を起こしやすい条件がそろっています。意識して水分補給や休養を呼びかけ、健康状態の把握に注意して学校活動を行います。

【WBGTの運動に関する指針】

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31℃ ～ 35℃	28℃ ～ 31℃	厳重警戒 (激しい 運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28℃ ～ 31℃	25℃ ～ 28℃	警戒 (積極的に 休息)	WBGT25℃以上では熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24℃ ～ 28℃	21℃ ～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。

※WBGTが測定できる計測器は、職員玄関内側・保健室・体育館に設置してあります。

※自転車の登下校、一人徒歩など密にならない場面ではマスクを外す、徒歩通学時には帽子着用も可。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

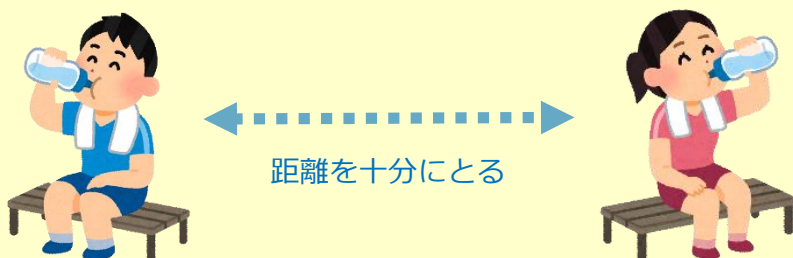
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

