



## 熱中症から命を守ろう

夏至の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。子供たちは、笑顔いっぱい、元気いっぱい、1学期を過ごしてきました。健康管理等、皆様の御尽力に感謝申し上げます。

さて、これからの季節は、「感染症」とともに、児童の健康や生命に甚大な影響を与える「熱中症」の予防に十分な対策が必要となります。本校では、可能な限り教育活動を継続できるよう、下記の通り、リスクに最大限配慮しております。7月から夏休みにかけて、ご家庭においても十分ご留意願います。

### (1) 8時5分までは登校できません

学校では、常に地震等の自然災害や不審者の侵入等に備えておりますが、職員が不在の時間帯は十分な対応ができません。特に朝8時5分前は、きわめて無防備な状態です。

再三のお願いになりますが、炎天下での「三密」及び「熱中症」を避けるためにも、**8時5分以前に学校に到着することがないように**、家を出る時間等を調整してください。

### (2) 引き続き「感染症」防止に留意します

**感染症基本行動4箇条を継続**します(密を避ける。正しい手洗い。消毒。健康観察。)。具体的には、本校ホームページの「感染症から守る」をご覧ください。[city.akishima.ed.jp/~fujimi/08scovtd/boushi/boushiTopR5.html](http://city.akishima.ed.jp/~fujimi/08scovtd/boushi/boushiTopR5.html)

### (3) 「熱中症」予防を徹底します

- 登下校時や校庭で遊ぶ時は**帽子を着用**、水筒を持参(希望者)、こまめに**水分補給**をします。
  - マスクの着用は必要ありません。
- とりわけ、登下校、体育の授業、休み時間等、運動するときは**マスクを外す**ようにします。

### (4) 暑さ指数に基づき、教育活動を制限します(屋内外を問わず活動場所ごと)

#### <WBGT危険相当> (WBGT31℃～)

教育活動全般において制限します。原則、運動は中止です。

- 校庭での外遊びや体育等は、WBGT31℃未満の日陰等に限定します。
- 教員の管理下において適切な水分補給や休憩とともに、活動量を抑制します。

#### <熱中症警戒アラート相当> (WBGT33℃～)

教育活動全般における制限を強化します。

- 外遊び、体育、学級活動等の運動、野外活動(観察等)は、すべて中止します。

### 【参考】 昨日(6/29)の熱中症指数と本校の対応状況

環境省のサイトでは、13時にWBGT31℃の予想(八王子)があったものの実際は30℃を下回りました。本校の実測でも29.4℃(校庭)でしたが、**体が暑さに慣れていない現状のため、昼休みは木陰での遊びに制限しました。**

場所	熱中症予防情報サイト			本校の実測						
	八王子市			プールサイド		昇降口		校庭		木陰
時刻	12時	予想	13時	8時	11時	10時	13時	10時	13時	
気温	—	—	—	29.5℃	30.5℃	35.0℃	33.5℃	33.0℃	34.0℃	31.0℃
WBGT	30.6	31.0	29.8	26.8	28.8	30.6	29.0	27.9	29.4	26.5



遮光シートやテントで日陰を確保



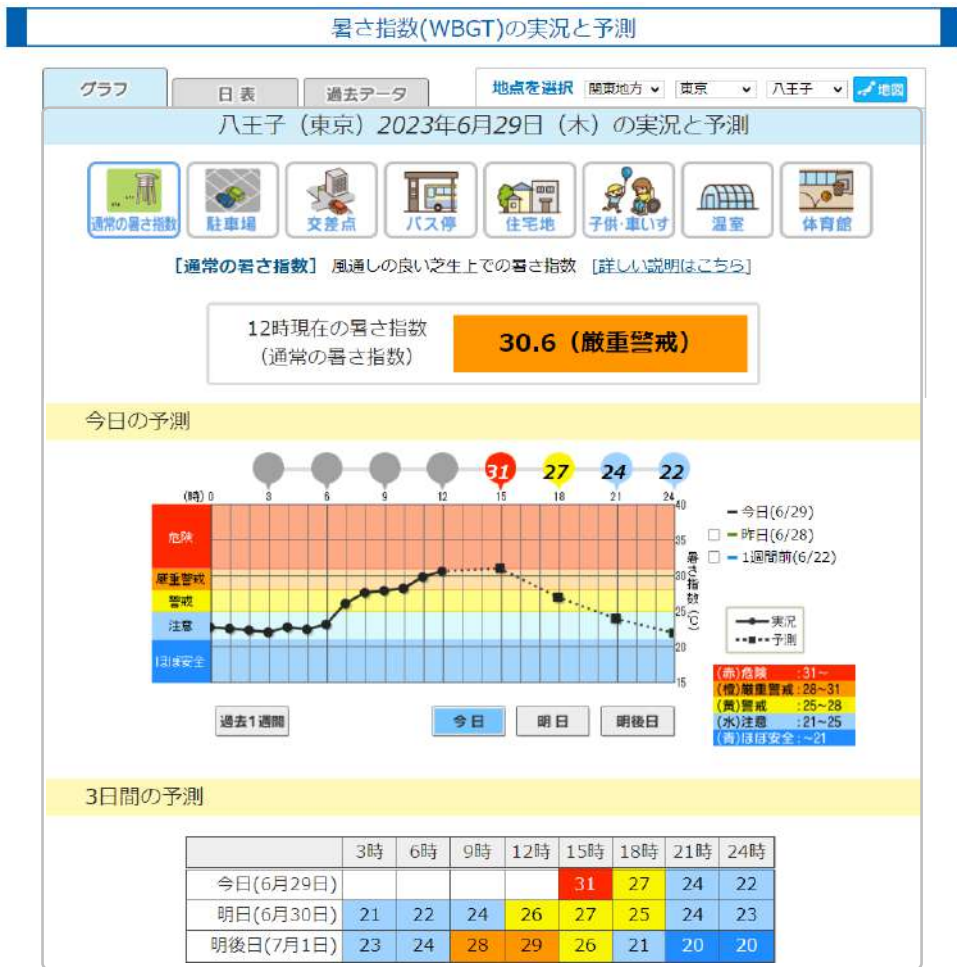
暑さに負けず体力向上旬間実施中



WBGTに基づき校庭の木陰で遊び

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針 (日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より)	
35°C 以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C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°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、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。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、暑さに慣れていない人は運動中止するようにする。
28~ 31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C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°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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°C 未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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。市民マラソン等ではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。


**熱中症予防情報サイト**
[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)



本校の実測 6/29(13時)



## 熱中症は防止できる！ 暑さに負けない規則正しい生活を！



無理をせずに  
休憩を



こまめな  
水分補給を



マスク熱中症に  
注意しよう



直射日光を  
避けよう



栄養バランスの  
良い食事を



十分な  
睡眠をとろう