



四 気 折 々

川越町立川越中学校
学校だより 第13号
令和6年6月26日
・熱中症予防と対策
について

【重要】『熱中症予防』にご協力をお願いいたします！
『熱中症予防』は自分の大切な命を守ることにつながります。

- ① ご家庭から毎日十分な水分(水筒)を持参してください(スポーツドリンクは常に認めています)
- ② 命と健康を守るため、マスクの取り扱いについて、ぜひ話し合ってください!
- ③ 汗拭きタオル・体操服の着替え(帽子<キャップ>・日傘の積極的利用)の準備をお願いします。
- ④ 食事と睡眠はとっても大切!(朝ごはんは必ず毎朝食べよう!睡眠不足は危険への道へ・・・)
- ⑤ 自分や友だちのからだのことで「体調が悪いと言える」「体調が悪いことに気づける」「体調が悪い時には休める」環境づくり(先生も生徒もみんなで意識し合おう)

川越中学校では、「熱中症予防」に向けて次のようにすすめていきます。

本日配付しました、【川越中学校 生徒指導たより 6月26日(水)号より】

① クールビス期間を設けます。「7月1日(月)～9月 末まで」

服装について(基本は制服登校ですが、熱中症対策としての対応です)

■ 登下校を含む学校生活における服装は、**夏用の制服・もしくは体操服(半袖・ハーフパンツ)**とします。

※ 体調不良時や寒い場合は、『制服』を着用します。

※ 体操服のシャツの出し入れは、『暑熱対策として自分で判断』をします。安全面を考え、体育授業時の際は、シャツはハーフパンツにいれます。

詳細は、本日6月26日(水)に配付した「生徒指導たより」を確認してください。

② スポーツドリンクの持参を認めています(この時期は積極的に持参を・・・)。

「水分補給はもちろんのこと、スポーツドリンクは汗などで失われた塩分やミネラル補給等にも大変効果があります。」

※ あたたくくなるのを防ぐために原則として『水筒に入れて持参』してください。お茶と一緒に持たせてください。

※ 凍らした場合は、ケースに入れて持参してください。

③ 担任・授業担当・部活動顧問は子どもたちの健康状態を把握するように努め、体調が悪くなったら自分ですぐに申し出るように指導します。

④ 熱中症指数<暑さ指数>を計測(WBGT計)し、体育授業・部活動の実施について、その日の状況を踏まえ、活動量を下げると適切な判断をします。また、活動の途中でも随時、水分補給ができるよう、休憩をはさみながら無理のないように活動に留意します。

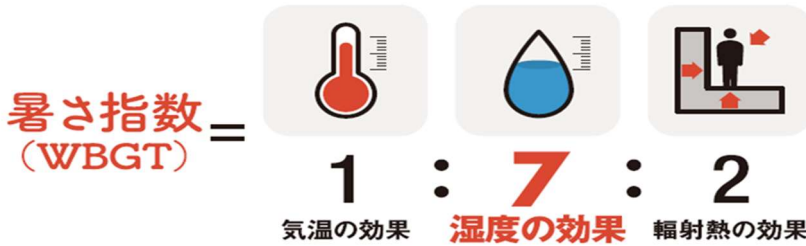


三重県内すべての小・中・高ではWBGT値31℃以上になった場合には、屋内外における体育授業や部活動などの「運動は中止」します。(水泳時も同様とします)

- ⑤ 教室ではエアコンを随時使用します。換気は教室の4隅(よすみ)を少し開けます。
- ⑥ 保健室には熱中症対策グッズ(冷却剤<保冷剤等>・OS1・うちわ・タオル等を常備。

【 暑さ指数(WBGT)とは? 】 屋内、屋外問わず活動の目安とするため設置

WBGTとは、Wet Bulb Globe Temperature の略で、日本語に直訳すると湿球黒球温度になります。環境省では、この WBGT のことを暑さ指数と呼んでいます。WBGT は、熱中症リスクを表すための指標として1954年にアメリカで考案されたもので、WBGT は、人体と外気との熱のやりとりである「熱収支」に注目して、その「熱収支」に与える影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを考慮にいった指標になります。具体的には、暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合について、気温が1割、湿度が7割、輻射熱が2割としています。



WBGT が 28℃以上で嚴重警戒レベルとなり、31℃以上で外出を避けることが推奨される危険レベルとなっています。また、日本体育協会がまとめた「熱中症予防のための運動指針」で

は、WBGTによる運動指針を以下の表のようにまとめてあります。ここでは、WBGT が 25℃を超えると警戒レベル、28℃を超えると嚴重警戒レベルとなり、31℃を超えると運動を中止にします。嚴重警戒レベルとなる WBGT が 28℃を超えると熱中症事故が増加しているとわかります。

次の表は「熱中症予防指針」です。変更点は次のようになりました。
WBGT値31℃以上が『運動は原則中止』⇒『運動は中止』となりました。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	暑さ指数	対応
31	27	35	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	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	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。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25	21	28	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	18	24	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。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。

湿度が大きく熱中症に関係します!

熱中症のリスクは、気温だけで決められるのではなく、湿度や周囲環境によっても大きく影響されます。そうした熱中症リスクの総合的な指標になるのが暑さ指数(WBGT)です。具体的に暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合について気温が1割、湿度が7割、輻射熱が2割としています。熱中症というと、気温が高い時期に起こるものと思われがちですが、実は湿度が及ぼす影響の方が大きく、実際に気温が30℃以下であっても湿度が高いと熱中症事故が起きるケースは少なくありません

WBGT は、そうした実情とも合致する指標で、WBGT が一定の値を超えると熱中症事故のリスクが急増するとされています。**スポーツ活動による熱中症は、適切な予防処置・対応により防げるもので**

す。すべての活動を暑さ指数 (WBGT) のみで判断するわけではありません。