

令和 7 年 5 月 1 3 日

保護者様

播磨高原東小学校
校長 中尾 靖

令和 7 年度 熱中症対応について

本年度も運動会に向けた練習が始まりました。学校では以下のように対応してまいりますので、各ご家庭でも体調管理をよろしくお願いいたします。

◇ 熱中症とは

- ・「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称。
- ・暑い時期だけに発生するのではなく、体が暑さに慣れていない時期（夏の初め梅雨の合間など）に急に暑くなった日や湿度が高く蒸し暑い日に体を動かすと、気温が高くななくてもかかる危険性がある。

◇ 予防のポイント

- ・水分をこまめにとる【汗が多いときは塩分補給も】
※スポーツドリンクの携帯を認めます。
- ・暑さを避ける【涼しい服装・帽子】
- ・休憩をとりながら運動をする（練習中も必ず 1 回は休憩をとります）

◇ 暑さ指数（WBGT）とは

- ・熱中症の危険度を判断する環境条件の指標。
- ・気温、湿度、輻射熱、気流から算出される。

◇ 暑さ指数レベルと対応（屋外での活動や体育、登下校など）

レベル	暑さ指数	気温	対応
危険	31℃ 以上	35℃ 以上	運動は原則中止
嚴重警戒	28～31℃	31～35℃	激しい運動は中止
警戒	25～28℃	28～31℃	積極的に休息
注意	25℃ 以下	28℃ 以下	積極的に水分補給

○本校では、暑さ指数（WBGT）は 3 回（10:00、12:40、14:30）測定するとともに、環境省からの「熱中症予防情報サイト（姫路・上郡）」を参考にしている。

※15:35 の下校時は、14:30 の指数を参考にする。天候により再度測定する場合もある。（背あてパッドも活用してください）

○時間ごとの暑さ指数を児童玄関のホワイトボードに表示し、児童に注意喚起するとともに、屋外活動の制限、水分補給や休憩等について指導する。

○気温や暑さ指数が高い場合は、マスクを外すよう促す。（黄砂が多い時は別）