

令和5年度 熱中症対応について

◇ 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】  
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

◇ 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

- ① 本校では、暑さ指数（WBGT）は3回（10：00、12：50、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。

※15：30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こともある。

- ② 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。

- ③ 気温や暑さ指数が高い場合は、マスクを外すよう促す。

