

令和8年度 南小国中学校の熱中症対策 ～命を守ろう～

<生活全般を通して>

- 教室では、気温や湿度に応じ適宜エアコンを使用する。
- 水筒を持参し、こまめに水分を補給する。(※体育大会時期はスポーツドリンク可)
- 保健室、職員室の冷蔵庫に経口補水液(OS-1)を置いておく。
- 屋外での活動時は帽子をかぶって活動し、汗を拭くためのタオル等を持参する。
- 十分な睡眠時間の確保や朝食を食べるなど、規則正しい生活に努める。
- 熱中症の初期症状(めまい、立ちくらみ、倦怠感、吐き気等)について指導し、症状が出たら、早めに教職員や友だちに伝えるように周知する。

<昼休み>

- 昼休み前に暑さ指数(WBGT)を測定し、指数が31℃を超えたら、外遊び、体育館での活動を中止する。(活動中止時は校内放送で周知)

<体育の授業、校外学習、学校行事>

- 朝、2時間目終了後、昼休み前など、定時に暑さ指数(WBGT)を測定し、指数が31℃になったら活動を中止する。

<プール学習時>

- 気温水温を測定し、水温が高い場合は放水し、水温を下げる。
- プールサイドは、適宜散水する。
- プールには水筒を各自持参し、適宜水分補給をする。
- プールサイドでの指示等は長時間にならないようにする。

<部活動>

- 部活動前、活動中、部活動後の生徒の体調を確認する。
- こまめに休憩を取り、水分も補給させる。
- 部活動開始前に暑さ指数(WBGT)を測定し、指数が31℃になったら活動を中止する。ただし、涼しい場所で軽めのメニューを行う、ミーティングを行うことなどを可とする。
- 運動部の試合等の場合、前日と翌日は長時間の練習を行わない。部活動指針に沿う。
- 体調が優れない場合や運動後の活動等に困難さを感じる際には、ためらうことなく申し出る。
- 活動中に体調が悪くなった生徒は一人で下校させず、指導者が保護者に引き渡す。
- 土日などは、保護者会等の協力を得て、いつでも使えるように、スポーツドリンク、冷やしタオル、タブレットなどを準備していただしておく。

熱中症指数計の使用方法

地面から高さ 90～180 cm の範囲で使用します

電源を入れて 10 分以上待ち結果をみます

屋外で使用する場合は、黒球部分が陰にならないようにします

ベンチの上や地面の上に直置き NG

【WBGT の数値を読み活動を決定しましょう】



暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{#1}	日常生活における注意事項 ^{#1}	熱中症予防運動指針 ^{#2}
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は中止) 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。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。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	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。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

^{#1} 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{#2} 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)



WBGT が 31°C 以上 (危険) の場合はアラームが鳴ります (約 15 秒鳴り続けます)

黒のレベルバーが基準域のどこなのか示します (左写真は「危険」レベル)