2022（令和４）年８月１日

保護者の皆様

福山市立神辺西中学校
校　長　　垰越　将樹

部活動における熱中症対策について

盛夏の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より、本校の教育活動に対しまして、あたたかいご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

夏季休業に入り一段と猛暑の日が続いております。新型コロナ感染症対策に加えて熱中症防止対策を図りながら生徒の活動の場を作って参りたいと考えております。次のことについてご理解とご協力を賜りますようお知らせ申し上げます。

１　ご家庭において

〇生徒の体調管理にご留意ください

体調不良，睡眠不足，朝食等をとっていない等は熱中症のリスクが高まると言われています。そのような場合には部活動に参加させないでください。

〇水分について

十分な水分補給ができるようご準備ください。また，スポーツドリンクなど塩分等が補給できるものをご準備ください。冷たい飲み物を飲むことで体の深部体温を下げる効果があると言われています。冷たい飲み物のご準備をお願いします。

２　各部活動では

各部活動では練習時の熱中症危険度（暑さ指数 WBGT）によって活動内容を制限するなどします。

①危険（WBGT31 以上）運動は原則中止,必要最小限の活動とします。

②厳重警戒（WBGT28～31）連続する活動は 30 分以内とし，十分な休憩を取りながらの活動とします。

③警戒（WBGT25～28）適切に休憩を取りながらの活動を行います。

④注意（WBGT21～25）体調に注意しながら通常の活動を行います。

※いずれの場合もこまめな水分補給と顧問による健康観察を行いながらの活動とします。夏季休業中の平日は保健室のエアコンを稼働するなどし，異常があった場合に備えております。