2024年(令和6年)7月18日

保護者の皆様

福山市立東朋中学校
校長 新谷 陽子

熱中症対策について(お願い)

小暑の候 皆様におかれましては益々御清栄のこととお喜び申し上げます。平素より、本校教育活動に御理解と御協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、7月に入り気温が高くなりました。学校でも、朝から熱中症の症状を訴える生徒が多くいます。理由を聞くと、「前日夜のクラブチームの練習時から調子が悪かった」「朝から水分を取っていない」「水筒を持参していない」等が多く聞かれます。保健室での休養だけでは回復が難しいと判断した場合は、保護者に御連絡いたしますので、対応をお願いいたします。

また、本校では環境省が出す「暑さ指数」を参考に、学校教育活動等の内容の検討を行っております。特に、「暑さ指数31以上」になった場合は、「部活動中止または時間短縮」にて対応します。夏季休業中の部活動については、前日または当日朝に、各部 Google Classroom 等でお知らせしますので、確認して登校してください。

生徒の命を守るため、学校も朝学活での健康観察の実施、水分補給の声かけ、活動の制限等、対応いたします。家庭でも登校前の健康観察、十分な水分を持たせて登校させる等、御協力をよろしくお願いいたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	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。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。
24℃未満	21未満	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。

(公財) 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)より