

## 附属長野小学校 熱中症予防に係る取り組みについて

### 1 教員一人一人が取り組むこと

- ①熱中症計を携帯（体育、野外活動等）。
- ②体育の授業後の体調不良者の確認の徹底。
- ③体調不良者が出たら、まず腋を冷やす。経口補水液を飲ませる。

### 2 日々の情報の共有

- ① 毎日、暑さ指数（WBGT）を計測する。（朝、休み時間、昼）※31以上で放送をする。
- ② 場所：グラウンド、体育館、プール
- ③ 結果を教員室黒板に記入。下記の判断基準により運動を制限または中止する。

#### 【下校時の対応について】

##### （1）低学年下校時刻

- ①指数が31以上であれば、低学年は高学年下校まで待機
- ②14:05 から 14:10 の間に放送で連絡
- ③保護者に H&S で通知（高学年下校時刻に下校する）

##### （2）高学年下校時刻

- ①14:50 に暑さ指数を計測
- ②指数が31以上であれば、電車を一本遅らせて下校する（全校の場合もあり）
- ③長野方面 16:00、須坂方面 15:56 徒歩児童も合わせて下校 15:50 ごろ目安
- ④帰りの会のころ放送で連絡
- ⑤保護者に H&S で通知

### 3 判断基準

31以上は、運動は禁止（プールも）。28以上は激しい運動や持久走は禁止。

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。
31～35℃	28～31	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。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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