

熱中症予防に関する指導事項

本宮市教育委員会

今年度は、昨年度に比べ様々な活動が幅広く展開されることが見込まれます。

熱中症は命に関わる重大な問題です！

教職員のみなさんはもちろんのこと、子どもたちにも意識させましょう。

1 暑さを避けさせましょう（6月から急に暑くなります）

- (1) 暑い日には帽子を着用し、涼しい服装にさせる。(気温に応じた服装を。)
- (2) 換気をこまめにする。(感染症予防にもなる。)
- (3) エアコンや扇風機を活用する。
- (4) 直射日光の当たるところに長時間いさせない。(日陰の活用を。)

2 こまめに水分補給をさせましょう

- (1) のどが渇く前に水分補給をさせる。「のどが渇く前に飲む」を合い言葉に！)
- (2) 児童生徒同士で互いに水分補給の声かけを行う。
- (3) 水分ばかりではなく塩分も忘れずに。(ジュースは糖分が多い場合がある。)
- (4) 1日あたり1・2リットルを目安に。(マイ水筒を持ち歩く習慣を。)

3 適宜マスクを外させましょう

- (1) 学校におけるマスクの着用については、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」において、「学校教育活動においては、児童生徒及び教職員に対して、マスクの着用を求めないことが基本」、「幼児については、マスクの着用を求めない」等としている。しかし、依然として学校生活において、マスク着用を続けている児童・生徒が見られるのが現状である。再度、体育の授業や運動部活動の活動中、登下校時等の場面では熱中症のリスクが特に高いので、熱中症対策を優先し、マスクを外すよう指導する必要がある。

4 日頃から健康管理をさせましょう

- (1) 睡眠をしっかりとる。(寝不足は体調不良のもと。)
- (2) 朝食をバランスよく食べる。(朝食抜きでは午前中のエネルギーが足りない。)
- (3) 運動前に自分の体調を確認し、体調が悪いときは、絶対に無理させない。

5 暑さに備えた体作りをさせましょう

- (1) 急に激しい運動はさせないように。(運動強度は徐々に上げていく。)
- (2) 6月から急に気温が上がります。(気持ちと身体の準備を。)
- (3) こまめな水分補給を忘れずに、休憩をとること。
- (4) 栄養摂取と睡眠確保は絶対。(食欲がない時は運動はさせない。)
- (5) 無理せず、少し汗をかく程度の運動を続けて、健康的な体作りをしましょう。

小学校高学年ぐらいからは、水分補給等、各自でコントロールできてきますが、それよりも小さい幼児や児童には周りの大人が常に声をかけてあげることが大切です。
みんなで熱中症を予防しましょう！！

熱中症予防のために 私たち教職員ができること

本宮市教育委員会

1 自分の生活地域の暑さ指数（WBGT）を知ろう

- 下記サイトにて、その日の予報を見ることができます。まず確認して、事前に対策を練っておきましょう。

- 環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>) 検 索 | 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

2 今日の活動内容について把握しよう

- 朝の打合せ等によって、危険度について確認し、管理職のリーダーシップのもと、今日の活動についての制限についての共通理解を図る。
- ※ それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度等その他の条件により発生していることも踏まえる。

3 子どもたちにも意識させましょう

- 先生方だけで把握しているだけでなく、発達段階に応じた事前指導で、子どもたちにも意識させ、みんなで声を掛け合いながら活動しましょう。

4 学校（幼稚園）の備えは十分ですか？

- 保健室での対応準備は整っていますか？
- 「熱中症応急キット」やそれに代わるものを準備し、体育館や屋外での活動の近くに備えることができますか？
- 幼児等が送迎用バスに置き去りにされた際、命の危険に関わる熱中症事故のリスクが極めて高いことを十分留意し、幼児等の所在確認を徹底し、置き去り事故を防止しましょう。

5 緊急時の応急処置、手当について知ってますか？

- 緊急時の対処について、全職員に周知されていますか？
- 複数での対応、的確な指示、スムーズな対処、落ち着いた行動の心構えができていますか？

（参考資料）5教参学第6号 学校教育活動等における熱中症事故の防止について（依頼）