

# 熱中症対策について

さいたま市立慈恩寺小学校

本校では、熱中症対策として、お子さんの体調面を考慮し、以下のとおり対応してまいります。  
保護者の皆様の御理解と御協力をお願いします。

## 1 体育の授業及び休み時間の外遊びについて

暑さ指数(WBGT)を指針として、対応いたします。(環境省 熱中症予防情報サイトより)

気温 (気温)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	学校の対応
35℃以上	31以上	運動は原則中止	運動・外遊びは中止する
31～35℃	28～31	嚴重警戒	激しい運動・外遊び(体温が上昇しやすい運動)は中止する 10～20分おきに休憩をとり、水分補給を行う
28～31℃	25～28	警戒	積極的に休憩をとり、水分補給を行う
24～28℃	21～25	注意	積極的に水分補給を行う
24℃未満	21未満	ほぼ安全	適宜水分補給を行う

2 登下校時においては、日傘を使用したり、冷却シートなどの冷却グッズ等を使用したりすることも可とします。なお、電動の冷却グッズ等につきましては、保管場所がないことや、破損の恐れがありますので御遠慮ください。持ち物については個人の管理とし、安全に留意するようお願いします。

## 3 その他

- (1) 水筒には、学年・組・名前を明記してください。教室では、専用のかごに入れて保管します。
- (2) 水筒は、毎日持ち帰り、中身の入れ替えをしてください。
- (3) 水筒の中身(飲み物)は、水、茶、スポーツドリンクのいずれかを基本とします。お子さんの発達段階や衛生面を考慮して、御家庭で御判断ください。
- (4) 水筒の管理(衛生面や紛失等)は、持参した本人が責任をもって行うよう、お子さんにお話してください。
- (5) 夏場の下校時には、「学校で水分を十分にとってから下校する」等、指導してまいります。交通事故防止の観点から、水分補給が必要な場合は、歩きながら飲むではなく、安全な場所で立ち止まるよう御家庭で御指導ください。
- (6) 放課後、学校へ遊びに来る際には、缶やペットボトルの飲み物は御遠慮ください。水筒を持参し水分補給ができるようお願いいたします。
- (7) 水筒持参期間は、特に設定しませんので、各御家庭で御判断ください。

### 【参考】熱中症の予防について …熱中症予防5つの声かけ(環境省)より

- (1) 温度に気を配ろう……帽子を活用、日陰を選んで歩く、涼しい素材の服を着る
- (2) 飲み物を持ち歩こう……こまめな水分補給、のどが渇く前に飲む
- (3) 休憩をとろう……涼しい場所で休憩 ぐっすり眠れる環境づくり 軽く汗をかく習慣づくり 自分の体調を知ろう
- (4) 栄養をとろう……朝食を抜かない 夏風邪も注意 夏バテを甘く見ない
- (5) 声をかけ合おう……家庭内での気づかい 運動時の気づかい 御近所での気づかい 季節のあいさつでの気づかい