

# ほけんだより

5

令和7年5月28日  
成和西小学校保健室  
No.12（熱中症対策号）

暑い日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。

熱中症による事故は、毎年夏季を中心に全国各地で発生しています。しかし、熱中症は、適切な予防法や対処法を知っていれば防ぐことができます。熱中症事故防止に向け、成和西小学校では、「暑さ指数」を参考にした、予防対策を行っていきます。暑い時期も安心して学校に通えるような対策を行っていきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

## 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては救急搬送されることもあります。

## 暑さ指数（WBGT）とは

熱中症の危険度を判断する環境条件の指標です。

①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。

## 暑さ指数（WBGT）に応じた行動指針

定期的に暑さ指数（WBGT）を計測し、これらの指針を参考に危険度を把握することで、より安全に授業や活動を行うことができます。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活 活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての 生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 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。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒(激しい運動は中止)</b> 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。
25～28℃	中等度以上の 生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 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。
21～25℃	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 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。

(\*1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(\*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

## 環境省の熱中症予防サイト

環境省では、毎日の暑さ指数の実況と予告を発信しています。

環境省 熱中症予防情報サイト URL

[https://www.wbgt.env.go.jp/graph\\_ref\\_td.php?region=05&prefecture=53&point=53112](https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=05&prefecture=53&point=53112)

QR コードを読み  
取ると、サイトが  
閲覧できます



また、LINE で、環境省のアカウントを追加すると、設定した時間に通知が来ます。

熱中症警戒計というスマートフォンのアプリで暑さ指数をチェックすることもできます。ぜひ、おうちでも活用してみてください

## 熱中症の予防対策

1. 暑さ指数の活用（測定、判断し、未然防止に努める）
2. 体育学習時や、屋外での活動時の対策

### <具体的対策>

- ① 水筒を必ず持参させる。

おうちから、必ず水筒を  
持たせてください。



※必要に応じて、夏季期間中はスポーツドリンクを持ってきてもかまいません。  
(詳細は、5月26 日配布の「熱中症の予防についてのお願い」をご覧ください。)

- ② 運動するときはその前後も含めて適切に水分補給し、休憩をとる。  
水分補給を確実にを行うために、「給水タイム」を設ける。  
＊児童同士でも、たがいに水分補給や休憩の声かけを行いましょう。



- ③ こまめに（厳重警戒時は 10～20 分おきに）日陰等で休憩をとる。

- ④ ぼうしを必ず着用させる。  
通気性・透湿性のよい服装をさせる。



- ⑤ 児童の健康状態の把握を徹底する。（ご家庭でも、健康観察にご協力ください。）  
児童自身でもよく体調を確認し、不調が感じられる場合にはためらうことなく  
教職員に申し出ましょう。

- ⑥ 運動等を行った後は、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンするなど、  
体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行う。

