



# 熱中症予防行動

津市版

昨今の気温変化や熱中症発生状況等を踏まえると、児童生徒等の健康被害を防ぐためには、それほど高くない気温（25～30℃）の時期から適切な措置を講じることや、暑さ指数（WBGT）等を活用して熱中症の危険性を適切に判断することなどが重要です。

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ので、改めて、熱中症事故の防止について、適切な対応をお願いします。

## 環境条件への配慮をしましょう

- 暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを活用し、気象条件に応じて、活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討しましょう。
- 運動は、なるべく涼しい時間帯に行いましょう。
- 運動中は、こまめに休憩しましょう。（30分に1回程度）

## 日頃から健康管理をしましょう

- 学校生活を通して健康観察を行い、体調に異常がある場合は活動や運動を中止させ、無理をせず休養させましょう。
- 特に、運動前や運動実施中の児童生徒等の動作、顔色、呼吸等に注意しましょう。
- 学校教育活動においてはマスクの着用を求めないことが基本とされていることから、熱中症対策の観点も踏まえ、適切な対応に努めましょう。



## こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。
- スポーツドリンクや経口補水液等の使用も検討しましょう。
- 授業中や部活動等において、水分補給ができるような環境づくりをしましょう。
- 教室以外で活動する場や、登下校中等には、水筒を持参するなど、水分補給に努めましょう。



## 登下校中も暑さを避けましょう

- 涼しい服装に心がけ、登下校中には、帽子や日傘等を活用するなど、直射日光をできるだけ避けましょう。
- 家庭学習に必要な学習道具等を学校に置いておくなど、登下校中の荷物を減らすよう配慮しましょう。

