音更町立鈴蘭小学校　学校だより

すずらん

鈴蘭小学校教育目標
❀ 進んで学ぶ子
❀ 思いやりのある子
❀ 明るく強い子

令和８年度　増刊号（４）令和８年７月１７日発行

熱中症予防の取組

学校では先日お知らせした通り、暑さ指数（WBGT）に基づいて対策を行なっております。登校前のお子様の健康管理の際に気になることがございましたらマチコミの出欠確認の通信欄でお知らせください。

運動に関する指針

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℃以上35℃未満	28以上31未満	厳重警戒（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℃以上31℃未満	25以上28未満	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℃以上28℃未満	21以上25未満	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。

※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

（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

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php

数値の計測

学校ではグラウンドに出る前に屋外設置の暑さ指数計測器を確認できるようにしています。

また、体育館にも計測器が常設されています。この数値を職員が確認しながら、校内放送等を通じて、児童の指導に役立てています。

「自分の命は自分で守る」力をつける取組

大人から言われたら運動をやめるという日々では、「自分の命は自分で守る」力は身に付きません。学校の計測器のデータを児童に見える化し、自ら考え、判断し、行動することができるよう校舎内で様々な工夫をしております。

登下校や屋外での活動に帽子は必ず必要です。授業中は体育帽子をかぶるよう指導しています。登下校の際も帽子着用で熱中症を予防できるようご協力ください。