

令和5年9月11日

保護者の皆様

糸満市立米須小学校
校長 高良 美奈子
(公印省略)

熱中症予防の対応について（お知らせ）

平素より、保護者の皆様におかれましては、本校教育活動へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、今年度は全国的に平年よりも気温が高い日が続いており、本県でも猛暑が続いていることから、学校においても児童の安全面を最優先に、熱中症対策に努めているところです。

つきましては、下記の内容をご確認いただき、各ご家庭でも登下校時等のお子さまの熱中症予防対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

記

1. 学校における屋外活動（体育、業間マラソン、外遊び等）の制限について

熱中症予防情報サイトを活用し1時間ごとの暑さ指数（WBGT）の情報をもとに、下記の判断をいたします。

<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。
31～35℃	28～31	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。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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

2. 保護者の皆様へお願い

- (1) 暑さ対策として帽子、水筒（飲料水）の準備をお願いします。
- (2) 別紙の熱中症予防に関する配布物もご確認ください。

<本件に関する問合せ>
○糸満市立米須小学校
教頭又は養護教諭まで
TEL 098-007-4511

今年の夏も絶対確認!

熱中症警戒アラート!

熱中症予防のためにお出かけ前の
天気予報チェックを習慣づけましょう

天気予報は、その日の気温や熱中症への注意喚起、熱中症警戒アラート発表など、熱中症予防の貴重な情報源です。



もし熱中症警戒アラートが発表されたら...

- ✓ 外出は控え、暑さを避けましょう
- ✓ エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう

天気予報の
チェックは...

テレビでチェック!
 沖縄テレビ放送
 琉球放送
 琉球朝日放送 他

ラジオでチェック!
 FM沖縄
 RBCラジオ
 ラジオ沖縄 他

新聞でチェック!
 琉球新報
 沖縄タイムス 他

いつでも
チェックできる
スマホも!

熱中症は **こえかけ** で防げる。

こ **こまめな水分補給**

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え **炎天下を避けよう**

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

か **風通しを良く**

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

け **健康管理!**

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

おかしい? ..と感じたら...
熱中症の応急処置!

- ① 涼しい環境への避難**
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 脱衣と冷却**
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ③ 水分や塩分の補給**
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)
- ④ 医療機関へ運ぶ**
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

詳しい熱中症情報は
こちらから →



熱中症は **こえかけ** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

と感じたら… **熱中症の応急処置!**

熱中症重症度 チェック!

重症度 **1**



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度 **2**



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度 **3**



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

**熱中症は、
家族で! 職場で! 地域で!
防ごう!!**

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



3 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。
(ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁)



4 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



? **熱中症を引き起こす条件って何?**

【環境】気温が高い・湿度が高い・
日差しが強い・風が弱い

【体】激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる・暑い環境に体が
対応できない時

? **どんな場所でありやすいのか**

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を
発生するもの）の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意!
室内でも熱中症は発生しています

? **どのような人がなりやすいのか**

・脱水症状のある人（寝不足や夕食時、
前の晩の飲酒など）・高齢者・幼児・肥
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑
さに慣れていない人・病気の人・体調
の悪い人

別添

環境省
厚生労働省
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり
1.2L(2リットル)を目安に



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

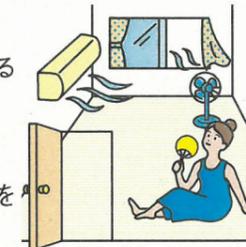


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は
忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

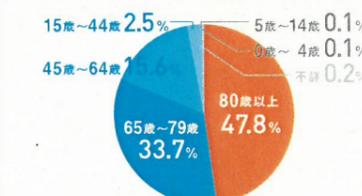
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

