



熱中症警戒アラートについて

竜王小 保健室

連日猛烈な暑さが続いています。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁で新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ・熱中症予防行動を効果的に促すため、7月1日より「熱中症警戒アラート」が開始しました。今年度は関東甲信地方の1都8県（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）で、先行的に実施を行っていくそうです。

WBGT（暑さ指数）31℃以上予測の場合、環境省アラート発動！

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ため、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。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より



WBGT 指数を知っていますか？

安全 注意 警戒 厳重警戒 危険



**WBGT 31℃以上
運動は原則中止**

WBGTとは…？

人の熱バランスに影響の大きい
気温 湿度 放射熱

1 : 7 : 2

の3つを取り入れた暑さの
厳しさを示す指標です。

WBGT・気温を判断基準に、学校管理下では「外での運動中止」

学校での実測でWBGT 31℃以上の場合また気温が高い場合に、基本的には校庭での活動を中止、中休み・昼休みについては、外で遊ぶことはできません。また学校では毎日WBGT測定を行い、31℃以下の場合には保健委員会が暑さ指数にあわせた熱中症予防のための放送を行っています。また**原則として、休み時間前後の水分補給、外遊びの際には必ず帽子の着用の徹底**をしています。**帽子を被っていない児童は外で遊ぶことはできません。**

必ず帽子をかぶり登校してください！



アラートが出ている時の下校対応について

- ① 帰りの会で健康観察を行う。
→体調不良のある児童がいた場合には、保護者の方にお迎えをお願いします。
- ② 学校出発前に十分な水分補給を行う。
- ③ 下校途中も適時、休憩や水分補給を行うよう指導を徹底する。
- ④ 帽子の着用、希望に応じて日傘利用も可能とする。(日傘の管理は自己責任となります。必ず氏名明記を)

新型コロナ感染症と熱中症、どちらも対策に余念はありません。子どもたちが安全に学校生活を過ごすことができるよう、学校でも十分注意をしていきたいと思っておりますので、ご家庭でも子どもたちに統一した、声かけを行ってくださいますようお願いいたします。

