

# 松陽中学校の熱中症対策基準について

令和3年6月11日  
小松市立松陽中学校

6月に入り、熱中症が心配される季節となりました。  
本校では、熱中症に対する対策や対応を確認し、安全な学校生活の維持に努めたいと考えています。保健体育の授業や昼休み時間、部活動について、下記のように取り組んでいきます。  
ご家庭におかれましても、ご理解のうえご協力をお願いいたします。

熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称です。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。

熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど、体を動かしている時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。

暑さ指数 (WBGT)	松陽中学校基準	熱中症予防運動指針 (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」より)	
31以上	運動等の活動を禁止	危険 (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。
28～31	運動等の活動内容、時間を見直し、休憩と給水をこまめにとりながら、細心の注意を払い、活動を実施	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。
25～28	休憩と給水をこまめにとり、この後の変動に注意しながら、細心の注意を払い、活動を実施	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。
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。
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。

※教職員は、生徒の「命」を守るために以下の点を大切に指導します。

- ☆ 生徒一人一人の特性により状況が異なることに十分留意し、個別の対応を行います。
- ☆ 生徒に対して、自己の管理と体調面での不調がある場合は申告するように指導します。

## 1 保健体育科の授業・昼休み時間について

- ・ 体育の授業については、活動内容の変更や保健の授業に変更する等の対応を図ります。
- ・ 暑さ指数が「厳重警戒」以上の場合、昼休みの体育館・運動場使用を禁止します。

## 2 部活動について

- ・ 平日の活動は2時間程度とし、午後3時時点での暑さ指数を参考にしながら上記基準をもって活動の有無を判断します。活動中であっても「危険」の状況となった場合には活動を中止します。
- ・ 休日の練習等の活動は3時間程度とし、前日に翌日の暑さ指数の予測を確認しながら中止を含め、適切な時間帯での活動となるようにしていきます。また平日同様、活動中であっても「危険」の状況となった場合には活動中止します。
- ・ 休日の公式大会などでは、主催団体の指示で行動します。
- ・ 各顧問は熱中症計を活動場所へ持参し、平日・休日ともに活動中、暑さ指数を基準とし、安全を優先した適切な判断を行います。

保護者・生徒のみなさんへ

水分補給ができるように、学校に水筒等を持参してください。