

佐敷小学校 「熱中症予防対策ガイドライン」・・・熱中症予防情報サイト【暑さ指数（WBGT）の実況と予測】に基づいて対応する

◎熱中症が懸念される時期は、児童の体調を優先し運動や活動を行う。無理をさせない。

◎体調が万全でない児童は、本人の希望であっても運動や活動を制限する。

◎運動中、体育授業中に給水タイムをとり、強制給水をする。

《帽子》登下校時、外遊び時には着用必須



	運動に関する指針（環境省） 暑さ指数（WBGT、乾球温度）	＊ 熱中症指数計を活用しましょう ＊		
		体育の授業	のびのびタイム	玄関表示
警戒アラート	【運動は中止】 WBGT 33℃以上	活動する区域に熱中症警戒アラートが発表された時(翌日の暑さ指数(WBGT)が33℃以上になると予測された場合は、活動場所での暑さ指数を確実に測定する。		外あそび× 体育館×
危険	【運動は原則中止】 特にこどもの場合は中止すべき WBGT 31℃以上 乾球温度 35℃以上	・運動は原則中止（プールは日陰であれば） ・体育館での運動は休憩を取りながら ◎運動する場合は、10分毎に5分休憩を挟む（動きを確実に停止させる）か活動時間の短縮 ◎休憩は涼しい場所で体の熱を冷ます ◎少しでも不調がある場合には運動中止 ◎休憩後に、不調が残る場合にも運動中止	◎屋外では、必ず帽子をかぶる（帽子なしでは屋外で遊べない） ◎遊びに行く前に必ず水分を補給する ◎体育館・運動場で遊ぶ場合には、水筒を持参する ◎体育館・運動場で遊ぶ場合には、10～15分たったら一旦動きを止めて水分補給する ◎教室に戻ったら、必ず水分を補給する ◎体調が万全でない児童は教室で過ごす ◎運動中・運動後に体調不良がでた場合には、すぐに運動を中止し、まわりの大人に知らせる	外あそび× （体育館は○）
嚴重警戒	【激しい運動は中止】 炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する WBGT 28～31℃ 乾球温度 31～35℃以上	◎運動する場合は、10～15分毎に5分休憩を挟む（動きを確実に停止させる） ◎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 ◎休憩は涼しい場所で体の熱を冷ます ◎少しでも不調がある場合には運動中止 ◎休憩後に不調が残る場合にも運動中止		外あそび○ ぼうし・こまめに水のみ休けい（走り回るのは×）
警戒	【運動をする際には定期的な休息】 熱中症の危険性が増す 積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する WBGT 25～28℃ 乾球温度 24～31℃以上	◎激しい運動では、20～30分おきくらいに休憩をとる（動きを確実に停止させる） ◎休憩は涼しい場所で体の熱を冷ます ◎少しでも不調がある場合には運動中止 ◎休憩後に不調が残る場合にも運動中止		外あそび○ ぼうし・こまめに水のみ休けい

WBGT 25℃未満・乾球温度 28℃未満は注意、WBGT 21℃未満・乾球温度 24℃未満はほぼ安全（適宜水分・塩分補給）