

保護者の皆様

飯豊町立飯豊中学校  
校長 新野 幸博

## 夏季休業中の部活動における熱中症対策（お知らせ）

盛夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。日ごろより本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、近年、気温の上昇により、熱中症のリスクが高まっています。関係機関の指導のもと、部活動における安全を確保するため、以下の対策を講じることといたしましたのでお知らせいたします。ご家庭におかれましては、ご理解とご協力をお願い致します。

1 実施期間 7月26日（金）～8月19日（月）

2 実施内容 【基本方針】

- ・熱中症警戒アラートが出ている場合（前日17：00、当日5：00発表）は部活動を中止とする。なお、上位大会への出場が決定している部活動や、その他の活動は対策を講じた上で実施する。

\*部活動の有無については、前日の18：00までマメールでお知らせ致します。

前日と変更がある時は、当日の6：00までにマメールでお知らせ致します。

- ・熱中症予防運動指針（裏面）に従って、活動を行う。
- ・活動時間は、原則2時間以内とする。

【部活動前】

- ・出欠確認、健康観察の実施（体調不良者は部活動中止）
- ・スポットクーラーの使用（体育館）

【部活動中】

- ・WBGT（暑さ指数）31℃以上で速やかに活動を中止する。  
\*屋外での部活動は、屋内での活動に切り替える。
- ・WBGTを顧問が30分ごと計測し、記録用紙に記録する。
- ・WBGTに応じて、休憩（水分補給を含む）する。

【部活動後】

- ・健康観察（体調不良者がいないか慎重に判断し対応する。）
- ・エアコンの付いた部屋でクールダウンの時間（水分補給も含む）を確保する。  
（最低15分間）

【緊急時】

- ・活動中に体調が急変（めまい、頭痛、吐き気など）した場合は救急車を要請する。併せて、保護者の方に連絡し、必要な対処を行う。
- ・他の生徒は涼しい場所に避難させ、健康観察を行う。

3 その他

- ・お子さまの「いのち・安全」を第一に考えた活動を行っていきます。ご家庭でも規則正しい生活（食事・睡眠など）リズムづくりへのご理解ご協力お願いいたします。
- ・ご不明な点がございましたら、ご連絡ください。

（担当：教頭 72-2129）

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C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°C	28~31°C	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°C	25~28°C	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°C	21~25°C	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°C未満	21°C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。