



熱中症予防への対応

本校では札幌市教育委員会の通知を受け、日本スポーツ協会の運動指針をもとに対応を判断しております。



熱中症予防運動指針

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。

体育実技、日課、部活動が変更になることがあります。

生徒自身が、健康・安全を考えた行動や判断ができるよう、本校では生徒支援をしております。

ご家庭でも、熱中症対策へのご協力をお願いいたします。

(出典：(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))

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

