

学校だより 臨時号

南 白 石

令和8年(2026年)5月15日

札幌市立南白石小学校

TEL 863-0701

メール配信



学校ホームページのURL

<https://www.minamishirois-hi-e.sapporo-c.ed.jp/>

★欠席の御連絡は、「すぐーる」でお願いします。

本校における熱中症対策について

国や札幌市の指針に基づき、本校では、6月から9月の4か月間、熱中症対策として以下のように行います。

1. 暑さ指数の測定と活用

活動の場所や種類に関わらず、暑さ指数に基づいて活動実施を判断します。

○運動に係る基本的な指針（体育授業、休み時間の遊び(体育館・グラウンド)において)

- ・暑さ指数が31以上「危険」の時、運動は全て中止となります。
- ・暑さ指数が28以上「嚴重警戒」の時、激しい運動は中止となります。
- ・熱中症警戒アラートが発表された場合、原則次の活動は中止となります。

体育の授業(屋内及び水泳学習を含む)・屋外での活動(校外学習、休み時間なども含む)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	「危険」 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。
31~34℃	28~30	「嚴重警戒」 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。
28~30℃	25~27	「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。
24~27℃	21~24	「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。

(参考:日本スポーツ協会)

2. 教室の環境を整える

(1) 窓用エアコンの有効活用

- ・各クラス1台以上、窓用エアコンが設置されます。
- ・遮光カーテンを併用し教室扉を閉めるなど、効率よく教室を冷やします。

(2) 遮光カーテンの有効活用

- ・エアコンと併用して使います。
- ・放課後、カーテンを閉めることで、朝日による日射を防ぎます。

(3) 扇風機やサーキュレーターの有効活用

- ・涼感を高めるのではなく、空気の流れをつくる道具とします。
- ・クラス全体が涼しくなるように、教室内の空気をよどまないようにします。

(4) 涼しい教室の積極的活用

- ・猛暑で暑さ指数が高いとき、1階の特別教室を有効に活用していきます。
- ・特別教室の効果的な差配を行います。

(5) 空き教室のエアコンの稼働状況

- ・窓やドアの開放等により、エアコンの利きが良くなるよう環境を整えます。

3. 児童への指導等

(1) 5~9月は熱中症対策として、水筒を持参するよう指導します。

こまめに水分補給をするよう指導します。

教室内では、床や机の上に置かずに机の横に掛けるよう指導します。

水筒の水やお茶がなくなった場合は、学校の水道の水を補給します。

活動前にまず水分補給を行い、活動中も暑さによっては補給させます。

中身は水かお茶など。※スポーツドリンクについては、運動会や遠足等の激しく汗をかくような行事や、その他保護者の方が必要と判断された場合に限り、可とします。

5月~9月
熱中症対策として、水筒を持たせてください。
よろしくお願いいたします。

【熱中症予防の水分補給について】学校医にお話を伺いました。水分補給は水かお茶で十分で、甘いものは常飲する水分としてはあまり好ましくないとのことです。(糖分の摂り過ぎとなるため)
水分補給のみではなく、きちんと朝食を摂ることや十分な睡眠などの基本的な生活リズムを送ることが熱中症予防には大切というお話でした。

(2) 毎朝の健康チェックを丁寧に行い、児童の体調の把握に努めます。

睡眠不足、朝食ぬき、病み上がり等の児童はリスクが高まりますので、御家庭での健康管理をお願いいたします。

(3) 活動中も児童の体調の把握に努めます。

体育活動前・活動中・活動後の教諭による健康状態の把握を行います。

(4) 体調が悪くなった場合には、ためらうことなく教職員に伝えるよう指導します。

言い出しやすい環境づくりに留意します。

(5) マスクをしたままの活動は、熱中症のリスクが高まる危険性があることを指導します。

体育の授業中、グラウンド及び体育館での休み時間の遊びでは、マスクを外すように声をかけます。

(6) 気温や活動に合わせた服装を呼びかけます。

活動前や活動中にパーカーやジャージの上を脱ぐよう、声をかけます。

(7) 運動中、積極的に休憩を取り入れるよう考慮し、指導します。

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり
(疑いも含む)

119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取がでるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンク
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

経過観察

(当日のスポーツ参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ!

