

令和 6 年 6 月 3 日

保護者 様

神 埼 市 教 育 委 員 会
教 育 長 牟 田 禎 一
神 埼 市 立 千 代 田 中 部 小 学 校
校 長 平 山 忠 直

学校教育活動における熱中症対策について（通知）

向暑の候、保護者の皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より神崎市並びに本校の学校教育についてご協力をいただきありがとうございます。

さて、毎日寒暖差が大きく、日中に気温が高い日が続いております。先日も、野外の活動やイベントの際に、熱中症の疑いで緊急搬送されたことが報道されていまして。市内の小・中学校におきまして、体育や部活動等で、グラウンドや体育館での活動も多くなっています。

そこで、本市の小・中学校におきましては、下記のとおり、熱中症に対する理解を深め、教育活動を進めてまいります。

引き続き、ご家庭にも協力していただくこととなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

記

1 熱中症について

(1) 熱中症とは

人体は、蒸し暑い環境に長くいたり、運動を続けたりすると体温が上昇していきます。この際、体内で発生した熱は、血液にその熱を移し、熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を体外に放出することで血液の温度を下げ、冷えた血液が体内に戻っていくことで体を冷やすしくみになっています。

しかし、気温や室温が高い、湿度が高い、日差しが厳しい、風がないといった環境下においては、体表に分布した熱い血液をうまく冷やすことができず、熱いままの血液が体内に戻っていき、体全体をうまく冷やせない状態となるため熱中症を発症する可能性が高くなります。

(2) 熱中症で見られる症状ならびに重症度分類

分類	症 状	診断名
I (軽症)	○めまい・失神…「立ちくらみ」の状態 ○筋肉痛・筋肉の硬直…発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。 ○手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん
II (中等症)	○頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 …体がぐったりする、力が入らない等とともに、軽い意識障害を発症することもあります。	熱疲労
III (重症)	○意識障害・けいれん・手足の運動障害 …呼びかけに対する反応がおかしい、体にひきつけがある、真っ直ぐに歩けない・走れないなどの症状が見られます。 ○高体温 …体に触れると熱いという状態です。 ○肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 …医療機関における血液検査で判明します。	熱射病

2 熱中症対策について

熱中症は、病気の人や体調の悪い人、暑さに慣れていない人、普段あまり運動をしていない人、熱が籠りやすい衣服を着用している人などが発症しやすいと言われています。そこで、ご家庭でのご協力をいただきながら、次のような対策を実施してまいります。

(1) 学校における対策

- ・登校後ならびに下校前の児童生徒の健康観察を十分に行います。また、体調不良を訴えやすい雰囲気づくりや体制づくりを行います。
- ・必要に応じて空調により温度調節を行うなど、室内の温度や湿度の管理に努めます。
- ・体を暑さにならす「暑熱順化」を考えた無理のない活動を行います。
- ・毎日、外気温や湿度を注視し、熱中症の危険度を判断する暑さ指数(WBGT)や「熱中症警戒アラート」等を参考にして、適切な活動時間や活動場所、活動内容を決定します。
- ・屋内(体育館や講堂)での活動の際も、風通しをよくするなどして発症予防に努めます。
- ・活動中もこまめに水分補給の時間を設けるとともに、水分補給をする場所も涼しい場所を指定するなど細心の注意を払います。また、給水中も児童生徒の様子を観察し、給水漏れがないようにします。
- ・給食の時間を十分に確保し、落ち着いた状態で、しっかりと給食を食べるよう指導を行います。
- ・全教職員が熱中症に対する理解を深め、予防法と対処法を共有し、正しい判断と適切な対処ができるように努めます。
- ・児童生徒が、自ら熱中症への危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導してまいります。

(2) ご家庭における対策(お願い)

- ・登校前に健康状態を確認していただき、発熱や咽頭痛、咳等のかぜ症状がみられるときは、軽い症状でも自宅で休養させてください。
- ・ご家庭におきましても、こまめな水分補給と適度な塩分摂取をお願いします。
- ・生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保するとともに、バランスのとれた食事をお願いします。特に、朝ご飯の喫食は必須です。
- ・水分補給のための十分な量の飲み物の準備をお願いします。(本校では体育大会練習期間中はスポーツ飲料も持参可能としています。ただし、スポーツ飲料だけでなくお茶の準備をお願いします。)
- ・汗をふくためのタオルや着替えのご準備をお願いします。