

生徒の皆さんへ

市立千葉高校 部活動等における熱中症対策について

1 はじめに

環境省が

- ・2021 年(令和 3 年)…「熱中症警戒アラート」(暑さ指数 33 超、前日 17 時及び当日 5 時)
- ・2024 年(令和 6 年)…「熱中症**特別**警戒アラート」(暑さ指数 35 超、前日 14 時)

を発表するようになったことから、夏の暑さの危険度が高まっていることが窺えます。これを受け、国や県や市は、熱中症についての対策をとるよう、各学校に強く指示を出しています。我々教職員はもちろんのこと、皆さん一人一人も熱中症に対する認識をアップデートし、未然に防ぐための自己管理をできるようになってもらいたいと思います。

※暑さ指数 = 気温1、湿度7、輻射熱2の割合で算出。

2 部活動等における留意点

- 1 前日…十分な睡眠をとる。
- 2 当日…食事をしっかりとる。
- 3 活動前…具合が悪くなければ申し出る。⇒休憩するか、帰宅する。
- 4 活動中
 - (1) 暑熱対策…帽子をかぶる、体を冷やす、日陰で待機する等
 - (2) 喉が渇く前に水分・塩分をこまめに補給する。
 - (3) 10～20 分ごとに休憩し、その都度、水分・塩分を補給する。
 - (4) 具合が悪くなったらすぐに申し出る。
 - (5) 周囲で具合悪くなっている人がいないか、気をつけておく。
- 5 活動後
 - (1)健康チェック ⇒具合が悪かったら、申し出る。
 - (2)人員チェック ⇒どこかで倒れている人などがいないか確認。
- 6 下校…なるべく複数人で。

3 備考

- (1) せっかく登校しても、「中止」となる場合があります。
※当日その場で判断することがあるため。
- (2) 部によって対応が異なることがあります。
 - ・場所によって暑さ指数は異なる。
 - ・大会等が近い場合には、暑熱順化(徐々に暑さに慣れさせる)の必要性もある。
- (3) 暑さのピークを避ける時間帯に活動することが有効です。
- (4) 生徒一人一人が熱中症の危険性をしっかりと認識し、各自で自己管理できるようになることが求められます。⇒無理をせず、異変を感じたら休む決断力も必要。