

# 錦城小 厳暑期の活動基準(熱中症予防)

本校では、児童を熱中症から守るために、活動が可能かどうかを判断する基準を以下のように定めています。

## 運動場・小運動場

- ・WBGT(熱中症指数)が **31 以上**→運動を中止
- ・WBGT**31 未満**であっても指数が高い場合  
→水分をとる、激しい運動は避ける

WBGT とは  
暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度)) は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。

## 体育館、講堂

- ・WBGT**31 以上**→運動は中止
- ・WBGT**31 未満**であっても指数が高い場合→水分をとる、激しい運動は避ける

※長休み、昼休みも同様の基準で活動が可能かどうか判断します。

## プール

- ・水温が **32 度以上**→水泳は中止

(水温が 32 度未満であれば水で体温は下がるので熱中症になる危険は低くなります)

- ・WBGT が **31 以上**ある場合→激しい運動はしない。
- ・プールへ水筒を持っていき、指導の途中で **1 回以上**の水分補給

## 校外学習

- ・WBGT(熱中症指数)と活動内容をもとに判断
- ・WBGT が **31 以上**→激しい活動、炎天下の活動、長時間歩く活動など、熱中症の危険が高まる活動は中止または延期

## マスクについて

以下の場合にはマスクをとるように指導しています

- ・登下校(通学バスの中は除く) ・体育の時間 ・休み時間に外や講堂、体育館で遊ぶとき
- ・身体的距離が確保でき、声を出さない活動(読書など)