

平成30年7月18日

松波中学校保護者 各位

能登町立松波中学校  
校長 三井 松夫  
(公印省略)

「熱中症予防のための活動の制限」についてのお願い

早朝から汗ばむ毎日が続いております。報道にもありますとおり、連日、日本各地で猛暑日を記録し、熱射病による痛ましい事故も起こっております。

つきましては、熱中症防止のため、下記の通りの制限を実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。

記

活動場所（校庭、グラウンド、体育館、武道場、テニスコート等）の気温、もしくは室温が活動に適さないと判断した場合、熱中症を防止するための以下の制限を行います。

- 1 内容
  - ①屋内外での運動等の活動は原則禁止、部活動も休止する。
  - ②屋内・室内においても、室温・通風状態等を踏まえた上で生徒の活動を制限もしくは中止する。
  - ③当分の間制限を継続する。
- 2 その他
  - ①こまめな水分補給を行う。
  - ②十分な睡眠、食事をしっかりとる。
  - ③体調が悪い場合は迷わず友だちや先生に伝える。

表3-1 熱中症予防のための運動指針

暑さ指数 (WBGT) (℃)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は 原則中止	特別の場合以外は中止。 特に、子どもの場合は中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 積極的に休憩	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩。
25	21	28	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。

(日本体育協会、2013)

- 1) 環境条件の評価には暑さ指数(WBGT)が望ましい。
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。