高島小中学校だより　第８号　令和６年６月２０日

Treasure Island

【学校教育目標】　笑顔いっぱい

～気づき、考え、行動する　高島っ子を育てる　～

長崎市立高島小中学校　校長　宇土　衛

暑い梅雨！？　熱中症にご用心！

６月１７日（月）に九州北部の梅雨入りが宣言されましたが、ここ高島では、今のところ梅雨らしい雨とはなっていません。

それどころか、ほぼ毎日のように耳にするのが**真夏日**や**猛暑**という言葉です。すでに３７℃近くの最高気温を記録した県もあり、それに伴い全国各地で**熱中症**による救急搬送者も多く出ています。

本校では、子供たちの健康・安全・安心を守るため、次のような熱中症対策を行っていきます。

１　情報発信

７・８・９月と環境省熱中症予防情報サイトから長崎市の暑さ指数情報を集め、一日の見通しを児童生徒玄関前と職員室前に掲示します。

２　こまめな呼びかけ・観察・早期対応

運動前の体調確認はもちろん、学習中でも水分補給・適宜休憩を促します。

（のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。）

体調に異常が見られた場合は、涼しい場所へ移動し、水分・塩分補給。衣服を緩め、積極的に体を冷却します。

（症状が改善しない場合は、診療所受診。）

※体育学習後はすぐに体を冷やせるように、教室を冷房で冷やした状態にしておきます。

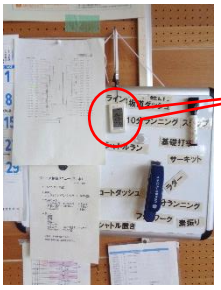
３　計測

体育館やサブグランドなどを使用する際に、教職員が事前に暑さ指数を計測します。（下図　暑さ指数【WBGT】参照）

そこで、保護者の皆さんにも、次の点に留意いただくようお願いです。

①これから気温が上がると、水分補給がとても大切になります。これまでよりも多めに、お茶等の飲み水を持たせていただけないでしょうか。また、持参したお茶等が足りなくなった時は、学校の水道水も飲めるということをご家庭でも指導ください。

②ジュニアバドミントン等、体育館にて練習を行う場合は、体育館入口近くの壁に**熱中症計**がかけられていますので、練習前、練習中と必ず確認ください。よろしくお願いします。



最上部が暑さ指数です。この数値を確認ください！

暑さ指数【WBGT】	熱中症予防運動指針	
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。
28～31	**厳重警戒（激しい運動は中止）**	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 分おきには休憩をとり、水分･塩分の補給を行う。
25～28	**警戒（積極的に休憩）**	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。
21～25	**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。