

令和5年5月18日

保護者のみなさまへ

名張市立名張中学校

校長 山村 浩 由

暑さ指数（WBGT）による熱中症対策についてのお願い

青葉の候、日頃は本校の学校教育並びに学校運営につきまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

見出しの件につきまして、熱中症は「命に関わる重大な問題」であるため、校内にある「熱中症指数計」及び「環境省熱中症予防情報サイト」の暑さ指数（WBGT）と下記の「運動に関する指針」に基づき、運動部活動を中止することがありますので、保護者の皆様には、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

また、水分補給として水やお茶に加えて、特に暑い時期においては、水分と塩分を効果的に摂取できるスポーツドリンクを、年間通して許可していきたいと思います。水筒にスポーツドリンクを入れてもかまいませんが、金属製の水筒は控えてください。（ジュース類は不可）

なお、熱い日でも、体育や運動部活動、登下校時において、マスクを外さない生徒が多くみられるため熱中症がとても心配されます。ご家庭におかれましても、マスクを外すようお話をしていただければと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

記

【運動に関する指針】

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
31 以上	運動は原則禁止	○特別の場合以外は運動を中止する。 ○特に子どもの場合には中止すべき。
28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	○熱中症の危険性が高いので、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 分～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 ○暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28	警戒 (積極的に休憩)	○熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。
21 未満	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・塩分の補給は必要である。 ○市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2019）」より