



2025年度 西神吉小だより

加古川市立西神吉小学校

学校通信

No.20

～ 熱中症対策にご協力ください ～

保護者の皆様には、毎年のように熱中症対策について、プリントや39メール等で繰り返しお願いをしていますが、ゴールデンウィークが明けたこの時期から、気温と湿度の上昇とともに、熱中症への警戒・予防行動の必要性が高まります。学校では、体感として熱中症の危険性を感じる時はもちろん、暑さ指数(WBGT)を常に測定し、体育科などの活動制限の目安にしています(下記参照)。

熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと^(※)に発表されます。
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

熱中症警戒アラート発表時の予防行動

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。

外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかりと予防するようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら

これから日に日に暑くなり、梅雨を迎えると湿度も高くなってきます。こまめな水分補給が必要になってきますので、たっぷりのお茶を持たせてください。スポーツドリンクでも大丈夫です。また、日差しが強い日には日傘や冷却タオルの使用も可能です。詳しくは、近日中に別紙プリントにてご案内します。

熱中症は、気温や湿度だけでなく、睡眠や食事、適度な運動など、その日の体調も関係しています。熱中症予防は、規則正しい生活からも予防できます。「早寝早起きをする」「朝ごはんをしっかり食べる」「適度な運動をする」をご家庭でも心がけていただくとともにお子様の健康管理をよろしく願います。

～ 修学旅行説明会 ～

修学旅行説明会を実施しました。6年生保護者の皆様には、お忙しい中、ご参加くださりありがとうございました。子どもたちがこの修学旅行で、安全に、そして楽しく過ごせるよう、一つでも多くのことを学んで帰ってこれることができるよう、万全の体制で準備を進めていきます。

保護者の皆様には、修学旅行までの1か月間、荷物の準備や体調管理等のご協力をよろしくお願いいたします。ご心配やご不明な点がございましたら、お気軽に担任までお尋ねください。



【6年生掲示板より】