



「に」げずに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ょうりよくする

5月



加古川市立西神吉小学校

学校通信

No.27

～ 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、プリントやスクリレ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5月中旬のこの時期から、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のこと、暑さ指数（WBGT）を常に測定し、体育科や休み時間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をかけましょう

- 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。暑でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり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。



より詳しい情報は…

環境省：https://www.wbgt.env.go.jp/

気象庁：https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html

環境省 熱中症 検索



「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、すでに別紙プリントにてスクリレ配信を行っています。学校ホームページでもご覧いただけますので、ご確認ください。

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。

◆募集中です◆

本校では、子どもたちが図書室に親しみ、本を好きになるきっかけを作る「図書ボランティア」を募集しています。「本は好きだけど、詳しいことはわからないし…」という方もご安心ください。主な活動は、本の整理や季節に合わせた掲示物の作成、児童への読み聞かせなど、無理のない範囲で進めていただいています。

子どもたちが「あ、新しい飾りだ！」「この本、読みやすい！」と目を輝かせる瞬間を、一緒に作ってみませんか？資格や知識は全く必要ありません。毎週水曜日に活動していただいておりますが、ご都合の良い時だけで十分です。何より、普段の子ども達の様子もご覧いただけます。

難しいことは一切ありません。本が好きな方、工作が得意な方、なんとなく興味がある方、どなたでも大歓迎です。皆様の温かいご協力をお待ちしております。詳細は教頭・担任までお気軽にお声がけください。

図書ボランティア募集中

活動日：毎週水曜日午前中（10:00～）

内容：
・図書室の本の整理
・図書室の装飾物作成
・新刊の紹介・配りなど

参加は自由（自由参加）
毎週水曜日10:00～11:00まで自由参加

写真に、なまは 環境省のマークを貼ってください