

厚生労働省より：高温多湿の環境下でのマスク着用では、熱中症のリスクが高くなるおそれがある。屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外す。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。マスクを一時的に外して休憩することも必要。

本校の対応： マスク着用による事故がないよう、必要に応じてマスクを外し、ほかの児童生徒との距離を1～2m程度確保するなどにより、マスクを着用した児童・生徒が熱中症にならないように指導する。脱水症状を防ぐため、水分補給も隨時行う。

＜運動に関する指針＞

気温 (参考)		暑さ指数 (WBGT)		熱中症予防運動指針	
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				本校の対応	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止		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注意すべき。	グラウンド、屋外、体育館での活動禁止。 *今年度、水泳は実施しない。
31～35°C	28～31°C	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。 10～20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(体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など)は運動を軽減または中止。	グラウンドや屋外での活動は短時間とする。 昼休みのグラウンド使用は禁止。 体育館での運動や集合などは状況に応じて行う。 (その場合には事前に窓を開けておく。使用は短時間とする。)
28～31°C	25～28°C	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。	グラウンドでの運動は軽いものとし、連続した運動は30分とする。運動前後に水分補給をすること。 昼休みのグラウンド使用は十分注意し、短時間とする。(できるだけ控える。)
24～28°C	21～25°C	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。	ランニングなどの運動も可能。 運動前後に水分補給をする。 ※体調不良や持病のある児童生徒は体調の変化に十分注意する。
24°C未満	21°C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。	通常の活動が可能。

<温度等の計測についてのお願い>

計測場所	計測方法	計測担当	備考
住友グラウンド	朝、計測する。 職員室入口ホワイトボードに吊るしてある熱中症指数モニターを使用する。 計測結果、及びグラウンド使用の可不可について、職員室入口に記入する。	原則、火曜水曜木曜は高等部の体育科、 月曜金曜は中学部のグラウンド準備担当が行う。 ※行事等で住友グラウンドを使用せず、 計測しない場合は適宜、調整する。	・活動の直前や活動中も、見守りっちで計測し、基準を超える場合には、直ちに中止の判断をすること。
体育館	朝、計測する。 体育館内(舞台向かって右側の壁)のWBGT熱中症計で確認する。 厳重警戒の場合は、フロアとギャラリー(1階と2階)の窓を開け、大型扇風機を設置、運転する。 安全上、フロア3か所の扉は閉めておき、入口も施錠する。	6月 小学部 7月 中学部 9月 高等部 ※天候によって窓の開閉は判断する。	【本校で使用している熱中症計】 ○住友グラウンド A&D 黒球型熱中症指数モニター AD5659-A ○体育館 CUSTOM HI-300熱中症計
北グラウンド 南グラウンド 遊具周辺	屋外に設置している熱中症指数計(藤棚、生徒用玄関付近、プールサイド)、もしくは携帯型熱中症計で判断する。 基準に沿って判断し、活動内容、時間、場所を検討する。	授業担当者、クラス担任等、主に活動の責任者が行う。	○屋外用 タニタ 黒球式熱中症指数計「熱中アラーム」 ○各学部学年 携帯型熱中症計
その他 校外歩行 畑作業 等	必ず授業や活動の前に、携帯型熱中症計、屋外3か所の熱中症計(藤棚、校門付近、プールサイド)、もしくは職員室の熱中症指数モニターを使用して計測する。 基準に沿って判断し、活動内容、時間、場所を検討する。		

*気象庁から発令される熱中症警戒アラートも活用する。

環境省と文部科学省の「学校における熱中症ガイドライン作成の手引き」も参考にし、今後も随時改訂する。