

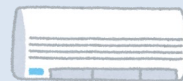
「新しい生活様式」における学校での熱中症予防行動のガイドライン

那須塩原市教育委員会

今年は「新しい生活様式」を実践することが求められた中で、夏を迎えることとなります。環境省・厚生労働省から出された通知「令和2年度の熱中症予防行動について（5/26）」等や専門家（那須郡市医師会の小児科医）の意見を参考に、学校におけるガイドラインを作成しました。各学校では十分な感染症予防を行いながら、熱中症対策に万全を期すようお願いいたします。

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装を心掛け、屋外での活動では帽子をかぶるなどして直射日光を避けます。
- ・炎天下での長時間の活動は避け、こまめに休憩をとります。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を調節します。（環境省・厚生労働省「熱中症予防行動について」5/26）



2 適宜マスクをはずしましょう

【学校生活】

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずすことも大切です。（環境省・厚生労働省「熱中症予防行動について」5/26）
- ・基本的に「密になっている場面」や「会話をする場面」以外ではマスクは必要ありません。（那須郡市医師会の小児科医）
- ・学校の体育の授業におけるマスクの着用は必要ありませんが、配慮事項を十分に踏まえた対策を講じることが必要です。（文科省「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」5/21）
- ・児童生徒等本人が暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自身の判断でも適切に対応できるように指導します。（文科省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」6/16）

【登下校】

- ・登下校時には、人と十分な距離を確保できる場合にはマスクを外すようにします。（文科省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」6/16）
- ・登下校時も「安全な距離感の確保」と「会話をしないこと」を徹底させられるなら、体の負担を考えると「マスクはしない方が適切」です。（那須郡市医師会の小児科医）



3 こまめに水分補給しましょう

- ・水筒を持参させ、授業中も含め、適宜水分を補給させます。
- ・運動の前後や運動中における適切な水分摂取に配慮します。



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康観察を十分に行い、保護者との連携を図り、きめ細やかな健康管理に努めます。（環境省・厚生労働省「熱中症予防行動について」5/26）
- ・体調が悪く感じた時は、無理せずに休養させます。（同上）
- ・定期健康診断の結果を活用することはもとより、保護者や学校医と連携を図り、既往症などについて十分把握し、その結果を教職員に周知するとともに、適切な指導に努めます。
- ・熱中症が起きた時の連絡体制（管理職への連絡等）を確認しておきます。

5 環境条件を把握しましょう

- ・環境条件の指標としては、気温、湿度、輻射熱を合わせた「暑さ指数（WBGT）」が望ましいとされています。WBGT計で計測し、環境条件を把握します。WBGT計がない場合、乾球温度（気温）を参考にしてください。（環境省 熱中症予防情報サイト）
- ・令和2年7月1日より、環境省と気象庁が連携して、関東甲信地方において、暑さ指数（WBGT）に基づいた熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート（試行）」が先行的に実施されます。（環境省・気象庁「熱中症警戒アラート（試行）について（協力依頼）」5／18）
- ・熱中症を未然に防止するため、暑さ指数（WBGT）の実況値及び予測値について、本市のメールサービス「みるメール」で7月1日から配信します。
- ・体育の授業や運動部活動等の際には、暑さ指数（WBGT）に応じた熱中症予防運動指針のとおり、適切な判断のもと指導を行ってください。

アラート (WBGT33℃)

熱中症警戒アラート（試行） 概要

- 特に熱中症の危険が高くなる暑熱環境が予測される場合に、国民に「気づき」を与え、予防行動を促す事を目的として、環境省・気象庁が新たに提供を開始する、熱中症対策に関する情報。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ^(注1)	日常生活における注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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*は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	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℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

今年の夏は、マスクを装着していることで、体内に熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなる傾向になり、熱中症になるリスクも高くなっています。また、体がだるい、発熱、頭痛などの熱中症の症状は、コロナウイルス感染症の症状に似ており、見分けるのが難しいと言われています。だからこそ、熱中症に対する予防知識を身に付け、早めに対処することが大切です。

