

ほけんだより 3号

令和 7 年 6 月 30 日
東京都立中野特別支援学校 +
しいの木分教室
校長 和田 慎也
養護教諭 鈴木 みち代

熱中症予防の ポイント

6月から急に気温が高くなり、しいの木分教室では、熱中症予防対策を積極的に行っています。熱中症予防対策の一つとして、環境省が発表する「熱中症警戒アラート・暑さ指数情報（予測）」を毎朝確認し、その日の活動を考える指標の一つとしています。また、屋外での活動の前には必ず実際に暑さ指数（WBGT）を計測し、活動内容を決定しています。

屋外での活動の際は、水分補給、帽子の着用、冷却グッズを首に巻くなどの対策を行っています。また、熱中症は寝不足、風邪気味、下痢、などの体調不良が影響するので、児童・生徒の健康観察を大切にしています。

のびろ学園さんが用意してくださる水がたくさん入ったお茶で、水分補給を行っています。



首に巻く冷却グッズは、2種類のタイプを用意し、児童・生徒が使いやすいものを使用しています。



<暑さ指数（WBGT）について>

区分	暑さ指数（WBGT）値	内容	6月の発表回数 (千葉県・6月24日まで)
熱中症特別警戒アラート	都道府県内のすべての暑さ指数（WBGT）情報提供地点において、暑さ指数（WBGT）35以上となる時などが該当する。	広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送車の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような恐れがある場合に発表される。	0回 *昨年から設けられたが、全国的にまだ発表されたことはない。
熱中症警戒アラート	翌日・当日の暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合は該当する。	熱中症の危険性が極めて高くなると予想されるため、予防対策を普段以上に徹底することが重要な場合に発表される。	1回
危険	31以上	運動は原則禁止	3回
嚴重警戒	28以上31未満	激しい運動は中止	6回
警戒	25以上28未満	積極的に休息	8回
注意	25未満	積極的に水分補給	6回



蚊等の虫刺されが心配な季節になりました。しいの木分教室は周囲に草木が多いことや畑作業を行うため、虫に刺される機会が多いと言えます。

虫に刺されると、かきこわしから皮膚炎になりやすい児童・生徒もおります。虫刺されが心配な場合は、お子さんの皮膚にあった虫よけスプレー等を保護者の方に御用意いただきたいと思ひます。

学校でお預かりし、必要に応じて使用します。御用意いただく場合は、保健室に御連絡ください。

