

# 熱中症予防について

府中市では、6月から9月までの4か月間を「熱中症予防要配慮期間」として熱中症予防対策を図っています。〈別紙参照〉

府中第一小学校では、熱中症予防の原則に従って対策を行っています。

## 熱中症予防の原則



### 1 WBGT（熱中症指数）に応じた運動・水分補給を行うこと

- ・WBGTを確認し、WBGT 31℃を越える場合は、屋外活動を中止します。
- ・子供たちには、プール前の旗の色で知らせます。〈別紙参照〉
- ・小まめな水分補給を促し、のどがかわく前に水分をとるように指導します。

### 2 暑さに徐々に慣らしていくこと

- ・暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まるため、暑熱順化（体が暑さに慣れる）を行います。



### 3 個人の条件を配慮すること

- ・寝不足、疲労、体調不良（発熱、下痢等）、栄養状態（朝食の有無）に注意します。
- ・一般に肥満傾向の人は熱中症になりやすい傾向にあるため注意します。

### 4 服装に気を付けること

- ・屋外での帽子の着用
- ・風通しのよい服装
- ・登下校時の日傘の使用の推奨



### 5 具合が悪くなった場合は、早めに運動を中止し、必要な処置をとること

- ・涼しい場所で体を冷やし、水分の補給を行います。
- ・症状を確認し、必要な対応を行います。  
○意識がしっかりしているか ○水分を自分で飲めるか ○症状が回復しているか  
等、重症度を確認し、救急搬送の判断を行います。



☆熱中症予防は、ご家庭の協力が必要です。

特に、暑熱順化、寝不足や朝食および水分摂取に注意してください。下校後の体調にも注意していただき、翌朝は健康観察を丁寧におこない、体調が優れない場合は、登校を控えるようにしてください。