

# 熱中症指標計を活用した熱中症対策

## 熱中症と運動

運動時には筋肉で大量の熱が発生することから、夏季の運動は特に熱中症に注意する必要があります。

## 熱中症指標計の活用

環境条件の評価には、温度だけでなく、湿度や日射など周辺の熱環境も考慮した暑さ指数(WBGT)を用いることが望ましいとされていますが、実際の計測は専門的な知識と装置が必要になります。そこで浦安市では、暑さ指数を簡便に計測できる熱中症指標計を、各小・中学校へ配備しています。

### 熱中症予防の運動に関する指針

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

(公財)日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より



## 暑さ指数と運動対策

各学校では、授業や活動前、活動中(活動内容によって30分~45分おき)に暑さ指数を定期的に計測することで、熱中症発生の危険度を把握し、活動内容を工夫しています。



ランニングやダッシュの繰り返し練習を控える

30分に一度は日陰での休憩や水分補給をする



ひとりで悩まないで!

## 相談窓口のご案内

子どものこと、学校のこと、進路のことお気軽にご相談ください

相談名	相談内容	対象	相談日と期間	相談場所と電話番号
子育て相談	子育てに関する相談	0歳~就学前児とその保護者	※子育てすこやか広場 開催日 9:30~15:30	保育幼稚園課 市役所第3庁舎1階 ☎351-1111 または市立各幼稚園
就学相談	特別な教育的支援が必要な子どもの就学相談 園・学校生活、通級指導教室の利用に関する相談	園児・小・中学生とその保護者	月~金曜日 9:00~17:00	教育研究センター まなびサポート担当 美浜北小学校内 ☎381-7961 まなびサポート相談室 見明川中学校内 ☎390-5204
学校教育相談	学習・進路・問題行動など学校生活に関する相談	小・中学生とその保護者	月~金曜日 9:00~17:00	指導課 市役所第2庁舎2階 ☎351-1111
教育相談	不登校や子どもの友人関係、性格・行動等に関する相談	園児・小・中学生とその保護者	月~金曜日 9:00~17:00	適応指導教室 猫実2-1-1 ☎351-1151(教育相談室)
いじめ110番	いじめに関する相談	小・中学生とその保護者	月~金曜日 9:00~17:00	市役所 教育委員会内 ☎0120-211-380(専用電話)
青少年相談	問題行動、家庭生活など青少年に関する相談	20歳未満の青少年	月~金曜日 9:00~17:00	青少年センター 市役所第2庁舎2階 ☎351-1152
生涯学習相談	学びたいこと、習いたいことなどの相談	一般	月~金曜日 9:00~17:00	生涯学習課 市役所第2庁舎2階 ☎351-1111 または各公民館へ
こども発達相談	心身の発達に心配のある子どもについての相談・指導・訓練等の相談	0歳~18歳までの子どもとその保護者	月~金曜日、第2・4土曜日 9:00~17:00	こども発達センター(総合福祉センター内) ☎354-2722(要予約)

各小・中学校には、スクールライフカウンセラーが、全校配置されています。

子ども・保護者からの相談(友達関係、学業、セクハラ、いじめ、不登校および登校しぶり等)に応じています。

## 教育情報誌 うらやすスタイル

発行/浦安市教育委員会 浦安市猫実1-1-1

TEL: 047-351-1111

企画・編集/教育政策課・指導課・生涯学習課・保育幼稚園課

豊かに生きる浦安っ子の育成のためには、わたしたち大人(学校・家庭・地域・行政)が手を携え、社会全体で子どもたちの豊かな学びやかかわりを支えていくことが大切です。

教育情報誌「うらやすスタイル」は、子育て・教育について、みんなで考え実践していくために、学校教育をはじめ、生涯学習の取組、地域と子どもとのかかわりなどの教育情報を発信していきます。