

令和3年6月28日

牛久市立小中学校及び
義務教育学校保護者の皆さま

牛久市教育委員会

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ（第19報）
熱中症対策について

児童生徒の保護者の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症対策での市内小中学校及び義務教育学校の対応にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、令和2年6月11日（第14報）「登下校時のマスク着用等について」で通知しているところですが、今年もこれから夏本番に向けて児童生徒の熱中症の発生が特に心配されるところですので、国・県のガイドライン及びこれまでの市教委通知より、次のように熱中症対策を取り決めます。

なお、学校からも児童生徒に指導いたしますが、ご家庭でもご指導いただきますようお願いいたします。

記

◇ 登下校時の対策

- ① 熱中症が心配される場合は、マスクを外して登下校してもよいこととします。
- ② マスクを外した際は、前を向いて不要な会話をせず登下校するものとします。
- ③ 咳やくしゃみが出そうなときはハンカチや衣服の袖で口を覆うなど咳エチケットを徹底します。
- ④ 前の児童生徒との間隔はなるべくとるものとしますが、登下校の交通安全を考えると間隔がとれないこともやむを得ないものとします。
- ⑤ 水筒を持参し、登下校中、水分を補給してもよいものとします。但し、立ち止まって安全確認を十分に行うこととします。
- ⑥ 必要に応じ冷感タオル等を首筋等に充てて登校するなど、各自熱中症対策を講じていただいて結構です。但し、首に巻き付いたりしないよう安全に十分配慮してください。
- ⑦ 学校到着後はマスクを着用することとします。
- ⑧ 通学用ヘルメットは、熱中症の不安などをお持ちの方に着用を強制するものではなく、学校にご相談のうえ、保護者判断で黄色い帽子での登校も可能です。
- ⑨ 低学年の児童等は自身の判断により対応することが難しいことから、気温や湿度、暑さ指数（WBGT値 ※）が高い日に屋外でマスクを外すよう、積極的に声をかけるなどの指導を行うこととします。

◇ 授業等でのマスクの扱い

- ① 教育活動において、身体的距離が十分とれないときはマスクを着用することとします。
- ② 体育の授業ではマスクの着用は必要ない。ただし、十分な身体的距離が取れない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用することと

します。更に、屋外授業時には帽子を着用することとします。

- ③ 気温・湿度や暑さ指数（WBGT値 ※）が高い日には、熱中症対策を優先してマスクを外すこととします。
- ④ 児童生徒等本人が暑さで息苦しいと感じた時など、マスクを外すなど自身の判断で適切に対応できるよう指導することとします。

参 考 事 項

I 熱中症とは

暑さの中で起こる障害であり、大きく4つの病型に分けることができます。

1 熱失神（軽度）

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられる。

2 熱けいれん（軽度）

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

3 熱疲労（中等症）

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。

4 熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

II 熱中症予防の原則

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気を付けること
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

III 暑さ指数に応じた行動指針（※）

暑さ指数	湿球温度	乾球温度	予防運動指針
31℃以上	27℃以上	35℃以上	運動は原則中止
28～31℃	24～27℃	31～35℃	激しい運動は中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	積極的に休息
21～25℃	18～21℃	24～28℃	積極的に水分補給