

熱中症予防のための本校の取組

2020.7.31

梅雨明けが待ち遠しいこの頃、本校の熱中症予防のための取組を紹介します。

①生徒たちは保健室で水分補給をしています。6月中旬からミネラル等を含んだ飲料を提供しています。



ドリンクサーバー内で若干薄めての提供です

②「熱中症暑さ指数計」を各教室、体育館に設置しました。温度や湿度、暑さ指数が一目で分かり、「注意」や「警戒」といった案内表示が出るため活動の際の、安心材料になっています。



中学部の教室

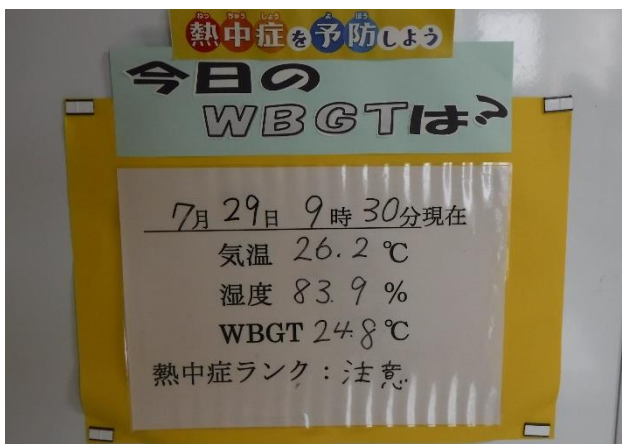


体育館では衝撃から守る保護柵が付けられています

③保健室前の掲示板には、熱中症予防や対策について紹介されています。また日に2回、熱中症データを公開しています。



保健室前の掲示板 熱中症予防に関する情報がいっぱい



WBGT (暑さ指数)	日常生活上の注意	熱中症予防のための 運動指針
31℃ 以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。
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 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休憩をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25~ 28℃	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 積極的に休憩をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休憩。
21~ 25℃	一般的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 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

WBGTとは「暑さ指数」のことです。Wet Bulb Globe Temperatureの頭文字

④教室にはエアコンが設置され、体育館には大型送風機を設置しています。



教室に設置されたエアコン



大型送風機の直径は75cm 威力抜群です

暑さ指数とは？

暑さ指数は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。